الدكتور مجدى يعقوب

50 سـؤالاً وجوابـاً تـهمك لعـلاج القلـب ومشاكله

إعداد

معـتز صـلاح الديـن — سـمية كيـوان

رئيس تحرير الأيام الجديدة — رئيس تحرير مجلة الصقر الأمريكية

دار الروضة للنشر والتوزيع

دار الروضة



DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AzHAR

مقدمة:

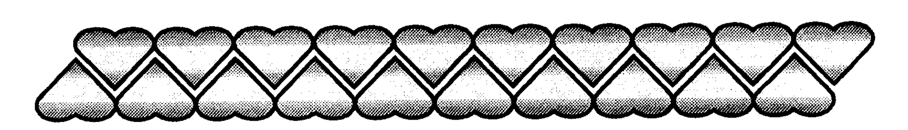
مـن أسرار نجاح الدكتور/ مجدى يعقوب صبره ومثابرته وكفاحه وعزيمته التى لا تلـين.. فلقـد واجـه كل الصعاب التى اعترضت طريقه بهدوء وبلا انفعال إلى أن تحقق له ما أراد وأصبح واحداً من أشهر جراحى القلب فى العالم..

وتقديـراً لعملـه ومكانـته منحـته الملكـة إليزابيـث الثانـية ملكة بريطانيا لقب "سير" وهو لقب لا يحصل عليه سوى الشخصيات البريطانية.

وقد كان من تعليقاته:

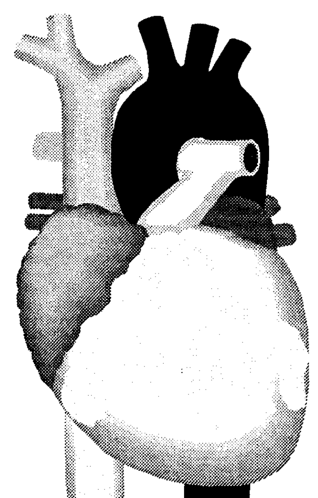
- لا أعرف اليأس.. وأعمل بدون انفعال.. مهما تكن الظروف.. وهذا هو سر نجاحى.
- أقول لكل شاب: طريق النجاح هو الاجتهاد وليس للصدفة دور فيه.
- أشـعر بالسـعادة الغامـرة عقـب كـل جـراحة ناجحة.. ويومى دائماً مشحون بالأبحاث والجراحات.
- أعتز بأساتذتى المصريين وأدين لهم ولمصر بما وصلت إليه.
- أحرص على زراعة النباتات النادرة وأمارس الرياضة فى يوم إجازتى الأسبوعية.
- التوتر والقلق والعادات السيئة.. أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب فى مصر.
- لا علاقة للقلب بالعواطف.. فالمخ هو المسئول عن المشاعر والأحاسيس.
- الوجـبات السـريعة وعدم ممارسة الرياضة وراء انخفاض سن الإصابة بتصلب الشرايين عند الشباب.



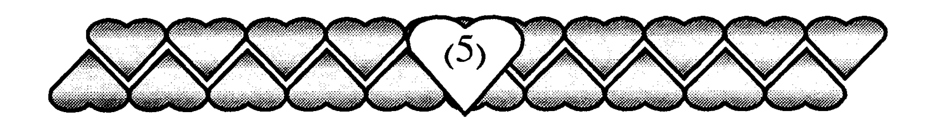


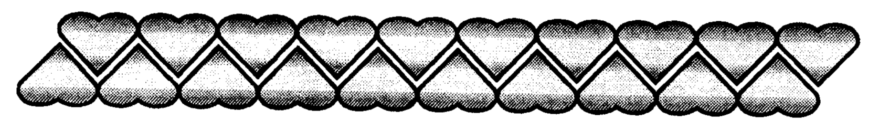
روشتة لعلاج أمراض القلب

التركيز على أهمية الوقاية من أمراض القلب لتقليل الوفيات والإعاقة الناتجة عنها سبب رئيسى وتعد أمراض القلب والأوعية الدموية هى السبب الأول للوفاة فى العالم وبخاصة الدول المتقدمة فعلى سبيل المثال فإن أمراض القلب تتسبب فى ٥٠٪ من الوفيات فى الولايات المتحدة الأمريكية والدول الأوربية ورغم أن النسبة أقل فى دول العالم الثالث حيث أنها تمثل ٣٠٪ من الوفيات إلا أن النسبة فى ازدياد كل عام نتيجة لتغير نمط الحياة سواء بالدول المتقدمة وبفضل تقدم العلوم الطبية فقد أصبح بالإمكان اكتشاف المصابين بهذا المرض بوسائل التشخيص المتقدمة وتقديم العلاج الفعّال الذى يستطيع أن ينقذ أرواح الملايين منهم ويطيل أعمارهم لكى يعيشوا مع هذا المرض عشرات السنين سواء كان العلاج دوائياً أو جراحياً.



ويمكن تجنب أمراض القلب بشكل كبير إذا تحكم الفرد فى أسباب الإصابة بالقلب مثل التدخين أو الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة وتصنف الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بالجلطات القلبية وبالذات تصلب الشرايين إلى ثلاثة أنواع، عوامل لا يمكن تجنبها وأخرى يمكن تجنبها جزئياً والثالثة يمكن تجنبها كلياً.



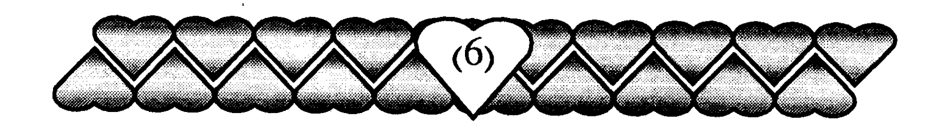


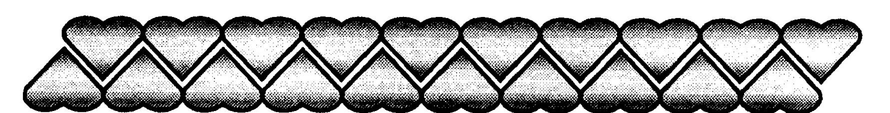
العوامل التى يمكن تجنبها مثل طول العمر:

حيث أن تصلب الشرايين يزداد مع تقدم العمر وبخاصة بعد سن الخمسين ولكن مع ممارسة العادات الصحيحة السليمة فإنه يمكن تأخير هذه السن وكذلك نوع الجنس حيث تزداد الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين عند الرجال عن النساء نتيجة لوجود الهرمونات الأنثوية التى تعمل على المحافظة على مرونة الأوعية الدموية وتتساوى هذه النسبة بعد سن اليأس أما العامل الوراثى فيلعب دوراً هاماً لدى بعض الأفراد الذين يعانى أحد الوالدين أو كليهما من مرض فى القلب والعوامل التى يمكن تجنبها جزئياً تمثل فى ارتفاع معدل الهوموسيستينى فى الدم . وهذا حامض أمينى يتوفر بشكل رئيسى فى اللحوم الحيوانية ويرتفع هذا الحامض عند الأفراد الذين يعانون من نقص فيتامين ب٦ مما يؤدى إلى تصلب الشرايين ولذلك يجب الإقلال من أكل اللحوم وتناول الفيتامين المفقود وينصح بالمحافظة على نسبة الكوليسترول أقل من ٢٠٠ مج٪ عن طريق التحكم بالغذاء وتناول الأدوية المقللة للكوليسترول إذا لزم الأمر والإصابة بمرض السكر ليسرى فى تصلب الشرايين والجلطات القلبية ولذلك يجب السيطرة على مرض السكر.

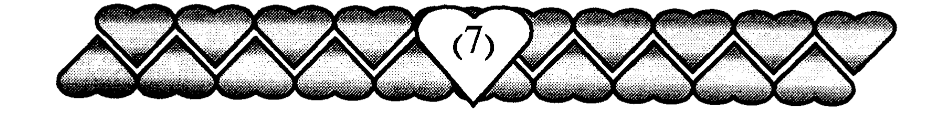
آفة التدخين

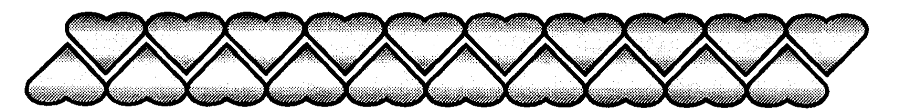
ويعتبر التدخين على رأس القائمة وهى آفة تؤدى إلى تصلب فى الشرايين التاجية وتصل نسبة الوفيات إلى ما يقارب من ٢٥٪ من المصابين بأمراض القلب عند الرجال٣٠٪ وعند النساء اللاتى يدخن ١٠ سجائر يومياً ويؤدى التدخين إلى ارتفاع نسبة



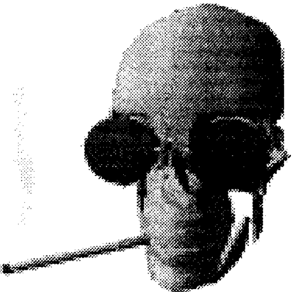


الدهنيات بالدم مع تقلص الشرايين التاجية والطرفية كما أنه يزيد من لزوجة الدم وإفراز مادة الأدرينالين التى تؤدى إلى توتر المريض، ومن المعلوم أن ضغط الدم الطبيعى ١٢٠/٨٠مم زئبق فإذا ارتفع إلى ما بين ١٦٠/١٧٠، ٩٠/٩٥مم زئبق فإن فرص الإصابة بجلطة قليل ترتفع بمعدل خمس مرات لدى الأفراد الذين تجاوزوا سن الأربعين عاماً كما أن الأفراد البدناء هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والوفاة فى أعمار مبكرة وبدون شك الأمراض الأخرى المرتبطة بالسمنة كارتفاع الكوليسترول والدهون الأخرى والسكر والضغط كلها تؤدى إلى تأثير عكسى على القلب إذا لم يقم الشخص بجهد لتقليل وزنه بالإضافة إلى أن الجهد الذهنى الزائد عن المطلوب يؤدى فى النهاية إلى الإصابة بأمراض نتيجة ارتفاع ضغط الدم كما يرفع من إفراز الهرمونات الضارة بالقلب أثبتت الدراسات أن معدل الإصابة بأمراض القلب أقل لدى الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام أو الذين يقومون بوظائف تتطلب جهداً بدنياً لأن عدم ممارسة الرياضة يقلل من الاحتياطى القلبى لدرجة أن القلب لن يستطيع التكيف مع أى جهد كما أن الرياضة تقلل من فرص الإصابة بأمراض الضغط والسكر والكوليسترول فى الدم كما أنها تقلل من الجهد الذهنى بالإضافة إلى ذلك فإن القلب الذى تعود على ممارسة الرياضة يستطيع التأقلم وتحمل الجلطات بصورة أفضل ولذلك فإن التوعية الصحيحة مهمة حتى يمارس الناس الأساليب المعيشية الصحية السليمة للوقاية من أمراض القلب بحيث تصبح هذه الممارسة جزءاً من حياة الإنسان فى سن مبكرة حتى تعطى هذه الجهود ثمارها بصورة صحيحة باتباع الوقاية الأولية عند الأفراد الأصحاء والتى على علم بعادات الأكل السليمة والقيام بتمارين رياضية بانتظام والابتعاد عن السلوكيات السيئة مثل التدخين



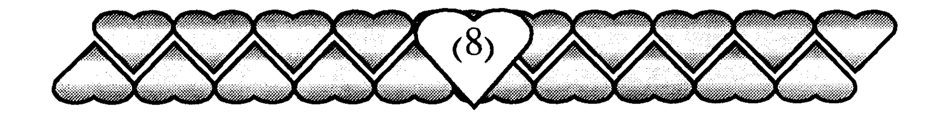


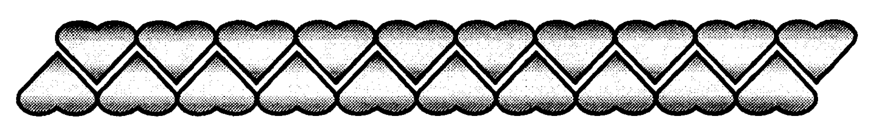
وشـرب الكحولـيات بالإضافة إلى السيطرة على ضغط الدم ومرض السكر وتقليل الوزن إذا كـان أعلى من المعدل الطبيعي وتخفيض معدل الكوليسترول والإقلال من الضغوط النفسية بـتغير نمط الحياة وفى النهاية نتمنى للجميع صحة أوفر وحياة أفضل لنحافظ على هذا الشعار "أحب قلبى فدعه ينبض"



الإبر الصينية مفيدة للقلب:

أكد بحث علمى أجرته جامعة كاليفورنيا أن الإبر الصينية يمكن أن تكون مفيدة لتحسين حياة وظروف الناس الذين يعانون من مشاكل مرضية رئيسية فى القلب والدورة الدموية، فقد اكتشف الباحثون أن الإبر الصينية، الأسلوب الصينى التقليدى فى المعالجة والذى يعود إلى آلاف السنين فى حضارة الشرق القديم يمكن أن تقلص على نحو ملحوظ الضغوط التى قد يتعرض لها القلب وأشار العلماء إلى أن السبب هنا هو أن الإبر الصينية تقلل من نشاط وفاعلية الجملة العصبية ذات العلاقة بالمنظوم القلبية، والتى تنظم الحركات الداخلية اللاإرادية فى الجسم مثل تقلص عضلة القلب وضغط الدم الجدير بالذكر أن الارتفاع المفرط فى نشاطات الأعصاب ذات العلاقة يعتبر أحد الأمراض الشائعة بين مرضى القلب، وتقول رئيسة فريق البحث الدكتورة هولى ميدلكون من كلية طب لوس أنجلوس فى جامعة كاليفورنيا أن ألاهتمام بالطب البديل ومنه التداوى بالإبر





الصينية بدا يحظى باهتمام متزايد فى الفترة الأخيرة. لكن البحوث حول تأثيره على الحالات المرضية الصعبة ومنها قضايا القلب ظلت قليلة.

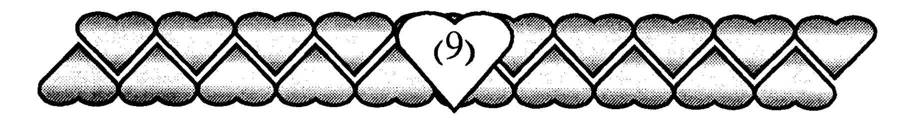


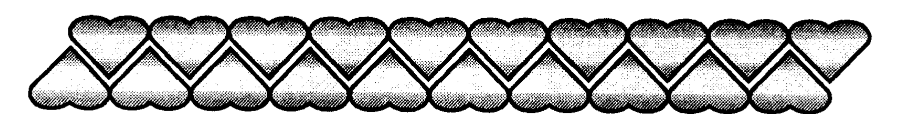
الوخز بالأبر الصينية.. وقاية وعلاج

الإبر الصينية.. وعلاج بعض أمراض القلب:

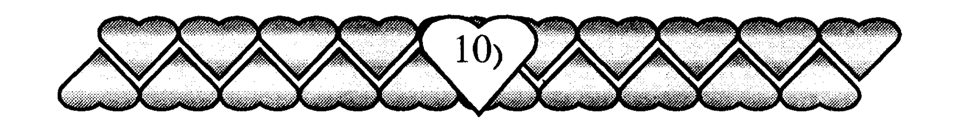
وقد أكدت دراسة علمية فى جامعة كمبردج بإنجلترا أن الإبر الصينية يمكن أن تكون مفيدة لتحسين حياة وظروف الناس الذين يعانون من مشاكل مرضية رئيسية فى القلب والدورة الدموية فقد اكتشف أن الإبر الصينية الأسلوب الصينى التقليدى فى المعالجة والذى يعود إلى آلاف السنين فى حضارات الشرق القديم يمكن أن تقلص على نحو ملحوظ الضغوط التى قد يتعرض لها القلب وأشاروا إلى أن السبب هنا هو أن الإبر الصينية تقلل من نشاط وفاعلية الجملة العصبية ذات العلاقة بالمنظومة القلبية والتى تنظم الحركات الداخلية اللاإرادية فى الجسم مثل تقلص عضلة القلب وضغط الدم.

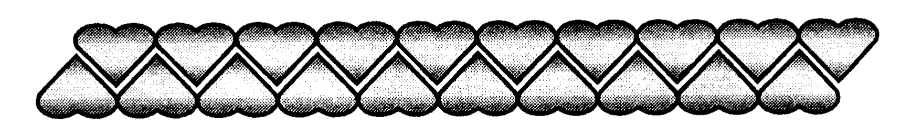
الجدير بالذكر أن الارتفاع المفرط فى نشاطات الأعصاب ذات العلاقة يعتبر أحد الأمراض الشائعة بين مرضى القلب فالاهتمام بالطب البديل ومنه التداوى بالإبر





الصينية بدأ يحظى باهتمام متزايد لكن البحوث حول تأثيره على الحالات المرضية الصعبة ومنها قضايا القلب ظلت صعبة، ولكن تغير نمط الحياة يقيك من أمراض القلب فتعتبر أمراض القلب من أكثر الأمراض انتشاراً في الوقت الحالى وتعتبر العامل الرئيسى للوفيات من بين جميع الأمراض وقد أصبحت أمراض القلب أكثر انتشاراً عن ذى قبل وتؤثر على صغار ومتوسطى السن وكذلك الجنسين ويرجع انتشار أمراض القلب إلى التغير الذى أصاب نمط الحياة فى العصر الحالى وزيادة التوتر والضغوط العصبية وزيادة الاعتماد على الأطعمة غير الصحية مثل المقليات والأطعمة الغنية بالدهون وكذلك الانتشار الملحوظ فى مسببات أمراض القلب وبالتحديد التدخين وراء ارتفاع دهون الدم ومرض ارتفاع ضغط الدم ومرض ارتفاع سكر الدم بالإضافة إلى قلة مزاولة الرياضة والحياة الخاملة.



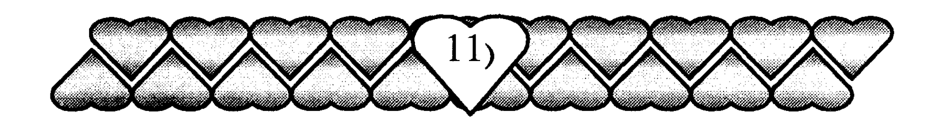


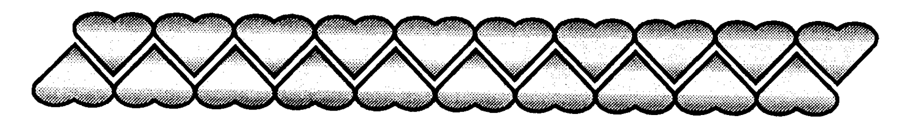
ممارسة الرياضة

يعتبر عدم ممارسة الرياضة واحداً من العوامل الأساسية المسببة لأمراض القلب وهناك ١٢٪ من جميع أسباب الوفيات فى أمريكا سنوياً لها علاقة بعدم ممارسة الرياضة ونقص اللياقة البدنية وبالتأكيد فإن عدم ممارسة الرياضة بصورة منتظمة حتى فى صورة المشى أو الهرولة يؤدى إلى زيادة نسبة أمراض القلب وذلك لأن الرياضة تؤدى إلى تحسن فى مستويات الدهون فى الجسم وضغط الدم ومستويات السكر وكذلك تحسن من أداء الدورة التاجية للقلب والجهاز الدورى بصفة عامة مما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض تخثر أو جلطات الشاريين.

البدانة

مخاطر البدانة وعيوبها معروفة للوسط الطبى من زمن بعيد وهى تعتمد أساساً على درجة السمنة أحد الدراسات التى نشرت سنة ١٩٩٩ قدر عدد الوفيات الناتجة عن السمنة بحوالى "٢٨٠ ألفاً"إلى "٣٥٠ ألف" وفاة سنوياً وهناك أكثر من "٣٦٪" من أفراد المجتمع يعانون من أمراض السمنة وبالتالى فإن هذا قد يؤدى إلى ارتفاع نسبة أمراض الضغط بـ ١٥٪ وأمراض السكر بحوالى ٨٪ واضطراب مستوى الدهون بـ ٢٧٪ وذلك خلال سنتيمترات فقط من الزيادة المفرطة فى الوزن.





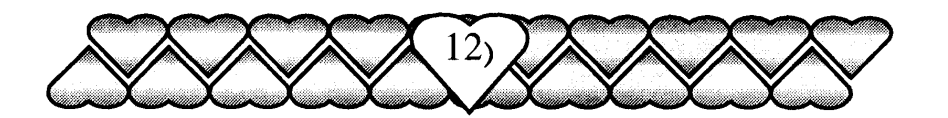
التدخين

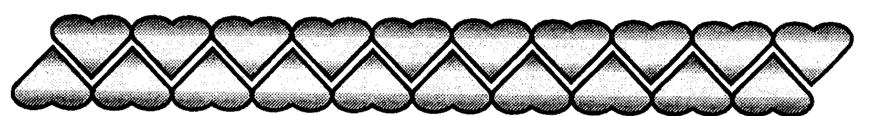
لا يستطيع أحد أن ينكر خطورة التدخين سواء الإيجابى أو السلبى ومدى تأثيره على صحة المجتمع ككل خاصة بين الأفراد المنتجين كنتيجة لانتشار أمراض الصدر والرئتين والقلب والسرطانات المختلفة وتقرحات الجهاز الهضمى وفشل المبايض فى النساء وهشاشة العظام وقد قدر عدد حالات الوفاة الناتجة عن التدخين فى أمريكا سنة ١٩٩٩ بأكثر من "٤٠٠ ألف" وفاة سنوياً وكنتيجة حتمية لانتشار ومسببات القلب وخاصة التدخين والسمنة ونقص الرياضة لوحظ زيادة فى معدلات أمراض الضغط وانسداد الشرايين التاجية للقلب وهبوط القلب المؤدى إلى الوفاة بالتأكيد إن علاج أمراض القلب يتوقف على مدى أعراض المرض وشدة الإصابة ولكن تغيير نمط الحياة والقضاء على مسببات المرض بعد الخط الأول والأساسى فى العلاج هذا وتبقى دائماً حقيقة أن "درهم وقاية خير من قنطار علاج" وعلى هذا فإن الوقاية من وفيات أمراض القلب تبدأ من تجنب مسببات المرض والابتعاد عنه وأهمها التدخين والسمنة وعدم ممارسة الرياضة بالإضافة إلى التحكم فى أمراض السكر وارتفاع دهون الدم والضغط.

الوعى الصحى

وقد تنبهت المنظمات العالمية إلى أهمية نشر الوعى بأمراض القلب ويعتبر الضحك من الممارسات الحيوية المفيدة لصحة الإنسان وسلامة قلبه وبدنه.

وقد أقرت هيئة الأغذية والدواء الأمريكية استخدام ضمادتين دقيقتين يمكن استخدامهما فى سد الثقوب القلبية التى يولد بعض الأطفال بها كعيب خلقى دون

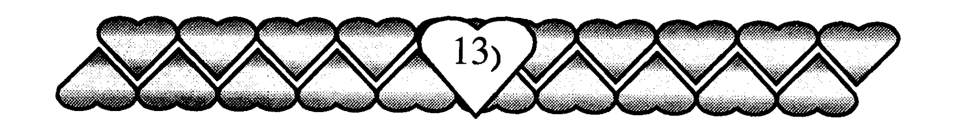


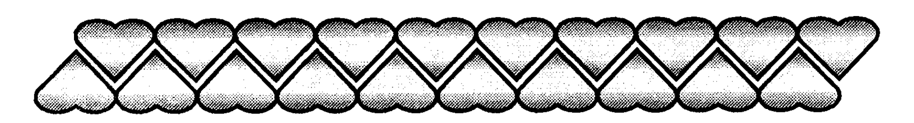


جـراحة للقلـب المفـتوح ووصـف الدكـتور سـتيوارت بورثـنوى بـإدارة أجهـزة التـنفس والأوعـية الدمويـة للقلـب والابـتكار الجديـد بأنه اختراع مذهل بالنظر إلى النتائج التى حققهـا فـى مجـال ترقـيع ثقوب القلب الخلقية لدى الأطفال وعلى الرغم من ذلك رفضت رئيسـة مجلس أمراض القلب الأمريكى الاختراع الجديد، إذ يولد نحو ١٧ ألف طفل فى الولايـات المتحدة سنوياً بهـذا العيب الخلقى الذى يتسبب فى الإجهاد الحاد للمصابين نظـراً لوجـود الثقـب بـين الأذيـن، الأيمـن والأيسر والبطينين، ويؤدى ذلك إلى استمرار تدفق الدم المشبع بثانى أكسيد الكربون مختلطاً بالدم المؤكسد إلى الرئتين.

عصير العنب يقى من الإصابة بأمراض القلب

أكـدت الدراسـات الحديـثة أن تـناول عصـير العنـب يمكـن أن يقـى من الإصابة بأمـراض القلـب والأوعـية الدمويـة لاحـتواء العنـب الأحمـر على المواد الغذائية المضادة للأكسـدة والـتى تعـرف "بالفلافونـيدت"، وأوضـحت الدراسات والتجارب التى قام بها فـريق مـن الباحثين من جامعة "تاون" أن المواد "الفلافونيدتية" الموجودة فى قشر العنب تعمـل عـلى زيـادة تكثيف العناصر المضادة للأكسدة فى الدم وتخفف الأضرار التى تنجم عـن الجزيـئات الحـرة بالإضـافة إلى أن هـذه المـواد لهـا مفعـول إيجـابى عـلى الوظائف البيولوجـية وينصـح الخـبراء بتـناول العنب الأحمر وغيره من الفواكه التى تعتبر غنية بمـثل هـذه المـواد الـتى تمـتلك صفات مضادة للأكسدة من أجل الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والمحافظة على صحة الجسم.





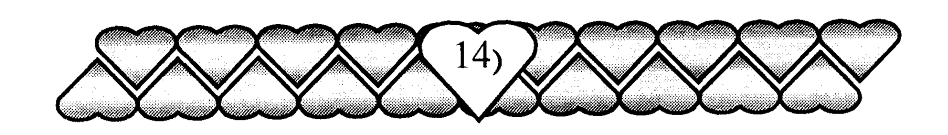
تجدد خلايا عضلات القلب

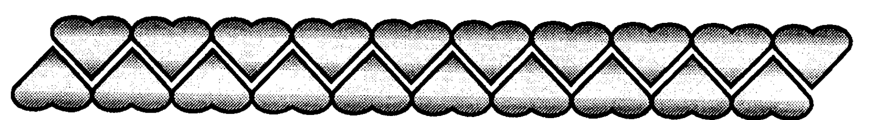
والقلب يتجدد بعد الأزمات إذا تعرض لأزمة أو إصابة ما، فقد قال فريق من العلماء ونشروا مقتطفات من دراسة أعدوها أخيراً فى مجلة "نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسن" أنهم وجدوا دليلاً قوياً يشير إلى أن خلايا عضلات القلب تتجدد بعد تعرضها للإصابة بالأزمة القلبية وهو ما يقلب اعتقادات ومفاهيم طبية ثابتة منذ زمن طويل وجاء نجاح العلماء فى كلية طبية ف١ى نيو يورك بعد أن عثروا على نسخ مكررة كثيراً لخلايا عضلات القلب فى منطقتين من القلب.

العقل يحب والقلب يعشق

تعددت الآراء فى معرفة سبب الحب؟ فهناك من يقول القلب وآخرون يقولون العين وفئة ثالثة تؤكد أن كليهما معاً هما السبب ورغم هذا فإن الإجابة على هذا السؤال ما زالت موضع اختلاف بين العديد من المهتمين بتفسير إحساسات الإنسان فهل يا ترى سيظل هذا السؤال موضع اختلاف إلى الأبد؟

يقول الدكتور أسامة الغنام أستاذ جراحة المخ والأعصاب بطب الأزهر، يجب أن نعلم أولاً أن الله سبحانه وتعالى خلق الدنيا والخليقة وبدأت الحياة بين آدم وحواء بالحب والمودة وقد نصّت الآيات السماوية عل ذلك بالتآلف بين الزوج والزوجة بالحب والمودة هكذا بدأت الحياة بالحب فهو شىء غريزى فطرى مولود معنا يظهر وينمو ويكبر ويتفاعل فى جميع مراحل السن المختلفة والحب له أنواع كثيرة، الحب عطاء بلا

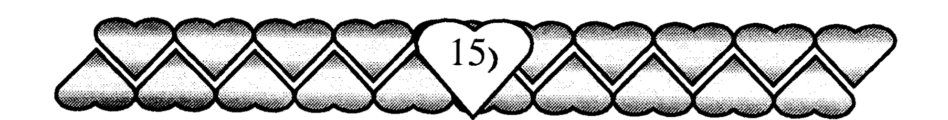


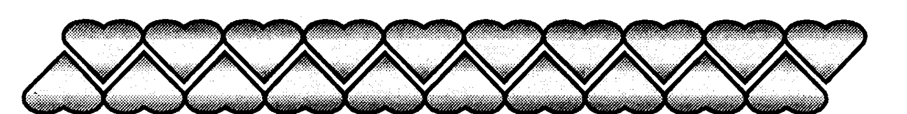


مقابل مثل حب الوالدين لأبنائهم دون مقابل ولا يحتاج هذا الحب إلى غذاء أو تقوية أو نصح ولكنه غريزى بالدرجة الأولى.

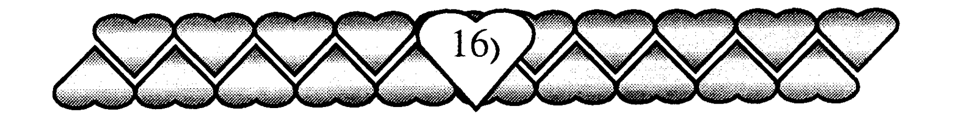
ما هو الحب؟

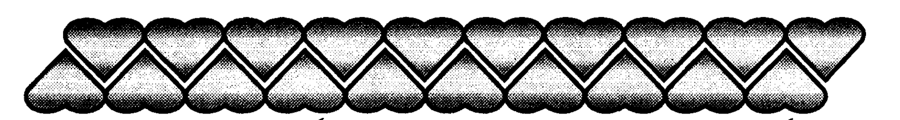
الحب مجموعة من التصرفات الحسنة الطيبة ذات الطابع الجميل مع بعض الانفعالات الوجدانية مثل زيادة عدد ضربات القلب أو احمرار الوجه عندما يرى المحب محبوبة ويقطن الحب أساساً فى المخ ككل ولكن هناك بعض الأجزاء فى المخ التى يقع فيها الجزء الأكبر من التصرفات والذكريات جميعها وكذلك الانفعالات والوجدان وكذلك ترتبط بالأشخاص ببعضهم فمثلاً إذا رأيت شخصاً بالشارع لا أعرفه قبل ذلك أى لا يوجد فى الفص الوجدانى من المخ دون ذكره أو معرفة سابقة فقد يمر عليه مرور الكرام لا سلام ولا تحية ولا معرفة أما إذا رأيت شخصاً مسجلاً وله ذكرى فى الفص الوجدانى فعندما أراه سوف أقوم بتحيته لأننى تذكرت أيام المعرفة الأولى أو السابقة أما الفص الأمامى من المخ هو المسئول عن التفكير والمعرفة والتصرفات وأيضاً الرصانة والعقل ويستقبل المخ أساساً عن طريق العين التى منها توزع الصور وكل ما نراه إلى فصوص المخ وخصوصاً الفص الوجدانى والفص الأمامى وذلك طبعاً بعد أن يمر قبل ذلك على الفص الخلفى من المخ المسئول عن إدراك وفهم هذه الصور وعندما ينفعل المخ بما رآه يبعث إشارات مختلفة إلى جميع أجزاء الجسم ولكن بدرجات متفاوتة فمثلاً يرسل إشارات إلى العضلات أو اليد لتحية من يحب وإلى القلب ليزداد نبضه بقوة أو إلى الأوعية الدموية بالوجه ليقول لها إن هذا هو المحبوب وإشارات المخ المرسلة هذه إلى عضلات الجسم





أغلبها يذهب أوتوماتيكياً إلى القلب والغدد العرقية واللسان وباقى الأعضاء دون القدرة على التحكم الكامل فى هذه الإشارات فيمكننى عندما أرى المحبوب أن أمر يدعو للتسليم عليه ولكن لا يمكننى أن أقلل من نبضات قلبى وهذا ما يستخدم فى أجهزة الكشف عن الكذب أو الكشف عن الحقائق بأن تعرض أمام المتهم بعض الصور أو الذكريات أو الكلام الذى حدث أثناء الواقعة فقد ينكر المتهم الواقعة المنسوبة إليه ولكن زيادة نبضات قلبه وارتفاع ضغط دمه يفشون السر لأن المخ كما سبق أن ذكرنا يرسل الإشارات إلى بعض الأعضاء مثل القلب دون مشورة الفص الأمامى للمخ الذى يسيطر على تصرفاتنا وعندما نصف أن هذا الشخص عاقل يبدو عليه مظاهر الحب فمعناه أن الفص الأمامى للمخ يسيطر على كل الإشارات الصادرة من المخ إلى الجسد عدا القلب مما سبق نجد أن القلب ليس له علاقة بالحب كما يدّعى العامة ولكنه مظهر وأداة من المظاهر والأدوات التى يستخدمها المخ لإظهار الحب فى الجسم وقد يقول العامة أن العين والأذن تعشقان قبل القلب أحياناً وهذا به جزء من الحقيقة فإن المخ الذى به موطن الحب يستقبل الإشارات الصوتية والمرئية عن طريق الأذن أو العين ثم ينفعل بها المخ ثم يظهر تأثيرها على القلب لأن العين هى المستقبل قبل القلب ولكن العين لا تحب ولكن المخ هو الذى يحب والحب باللغة العلمية النفسية "السيكولوجية" هو انعكاس شرطى أى يتولد الحب بين شخصين إذا أحس أحدهما المعاملة وتقرب بلطف ومودة إلى الآخر بصفة مستمرة بدليل أن أجدادنا وآباءنا القدماء أحبوا زوجاتهم بعد الزواج بالعشرة نتيجة المعاملة الحسنة والمودة المستمرة وقد ينهار الحب أيضاً بالانعكاس الشرطى أى أنه إذا أساء المحب المعاملة بطريقة جافة مستمرة يتهدم هذا الحب الكبير والدليل عل ذلك أن

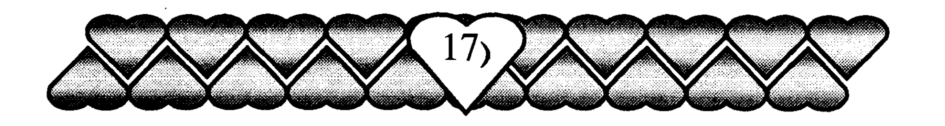


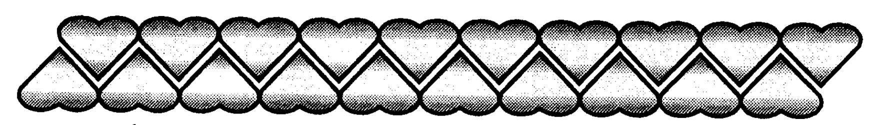


كثيراً من المتزوجين الذين كانوا يحبون بعضهم حباً أشبه بحب العبادة يفترقون وينفصلون أحياناً لأن الحب لم يجد ما يغذيه من المودة والمعاملة الطيبة يقول الناس فى الأمثال أيضاً أن القلب ينظر إلى الحب على أنه بطولة أما العقل الذى هو "تصرفات المخ" فينظر إلى الحب على أنه بطالة فهذا قمة التطرف والمبالغة فى التفكير لأن العقل وخصوصاً الفص الأمامى من المخ الذى خلقه الله سبحانه وتعالى فى الإنسان يميزه عن الحيوان وهو مركز الضمير مركز الرصانة أى هو الذى يجعل الإنسان ذا عزيمة قوية واجتهاد ويمنعه عن الرذائل وإذا تطرف كثيراً فقد يحرّم عليه الحب ويجعله بطالة لأنه ينظر إليه على أنه يشغله عن أعماله ويضيع وقته ولا يفكر إلا فى محبوبته ليلاً ونهاراً ويترك حياته وعمله كما يحدث فى بعض المراهقين أما نظرة القلب على أن الحب بطولة لأن القلب استجاب فوراً ونبض واضطرب بسبب هذا الحب المتمركز فى المخ دون أن يأخذ إذناً من الفص الأمامى من المخ المسيطر المتكبر المتغطرس على هذا الحب ولذا كان الاعتدال والوسطية فى الحب والتصرفات هو أسمى معانى الوجود وفى النهاية نحن جميعاً أيقنا أن المخ هو الذى يحب.

التحكم فى العواطف

لو عرف الناس أن "العصبية" لا تورّث، وأنها ليس فى الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها، لقلت حالات الانهيار العصبى. إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين: قسم يشمل الأمراض التى ترجع إلى سبب عضوى يؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبى، وقسم يضم أمراضاً يكون فيها الجهاز العصبى سليماً ولكنه لا يؤدى وظائفه كما ينبغى.



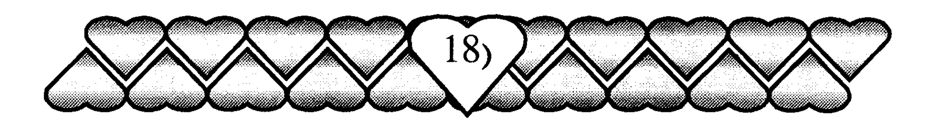


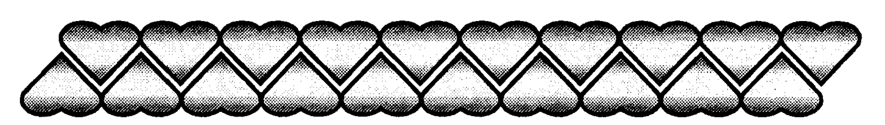
عـندما تـراجع تـاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير، تجد أنه اكتسب منذ مـرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة، فإذا لم تاب رغـبة له، تمـرّغ عـلى الأرض وأخـذ يضرب بيده فى الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته، أو يستسلم للحزن والبكاء فى صمت على انفراد.

وفـى هـذه المـرحلة المبكرة من العمر يكون من السهل - بطرق تعليمية - تدريب الطفـل عـلى الـتحكم فـى عواطفـه، والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه، ولكـن الآبـاء والأمهـات لا يقدرون أهمية البدء بتدريب الطفل على التحكم فى عواطفهم وهـم لا يـزالون صـغاراً إنهـم قد يؤنبوهم ويعاقبوهم، ولكنهم لا يدربوهم، فتنمو معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم، وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثي من الأمراض النفسية والعصـبية، وتعرضـهم أقـل الصـدمات العاطفـية أو المتاعـب العائلـية أو الأزمـات المالية للإصابة بالانهيار العصبى.

ولذلك فإن التدريب المبكر على قوة الإرادة، والاهتمام بالتحكم فى العواطف هو أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم. على أنه إذا لم يتم هذا التدريب، وكنت تشكو من اضطراب عصبى، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور.

يحـدث أحياناً أن يشكو مريض من آلام متكررة فى الظهر، تكون مرة فى الجزء الأسـفل مـنه، ومرة أخرى فى الجزء الأوسط، وأحياناً فى الجزء العلوى، وقد تنتقل إلى أعلى الكتفين والذراعين، وفحص المريض لا يظهر سبب عضوى لهذه الآلام، والغالب فى هـذه الحالـة أن تكـون الآلام نتـيجة تركيز الذهن فى منطقة الظهر لسبب ما، كأن تكون هناك علة عضوية فى وقت من الأوقات سبّبت ألم الظهر ولكنها عولجت بنجاح أو زالت





مـن تلقـاء نفسها، ولكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه فى الأجزاء التى آلمته، فإذا به يعـانى مـن الآلام حـتى بعـد زوال سببها العضوى، ولذلك فإنه لأقل إحساس بالتعب أو الضـيق يـتحول تفكـيره بحكـم العـادة ـ نحو ظهره ـ وتركيز التفكير قد يكون كافياً لأن يسبب الألم.

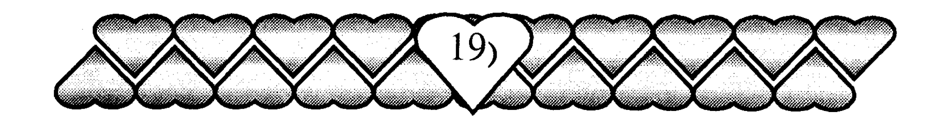
إن مـثل هـذا الشـخص ينـبغى أن يسـعى إلى تحويـل تفكـيره إلى شىء آخر طالما يشـعر بـبوادر الألم، كأن يمارس الرياضة، أو يزور صديقاً، أو يغادر البيت للنزهة، أو يقرأ كتاباً ممتعاً، وحين يتحول تفكيره عن مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم.

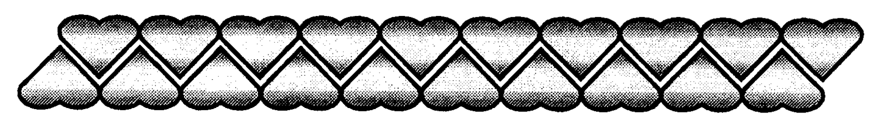
ونفـس الشـىء يحـدث إذا كنت تعانى من الصداع العصبى. فالصداع قد يكون فى بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء "بحكم العادة". فالمؤكد أن تركيز الذهن فى أى جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألماً فيه.

وبـدلاً مـن تـناول المسـكنات فـى هـذه الحالـة، ينبغى أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك، وتفادى الإجهاد العصبى الذى يؤدى إليه.

القلب ومرض السكر

معـدل انتشـار مـرض السـكر بـين المصريين فى ازدياد مستمر وخصوصاً حالات مـرض السـكر مـن الـنمط الـثانى "غير المعتمد على الأنسولين" حيث بلغت نسبة مرضى السـكر الإجمالـية ٣,٢٪ مـن عـدد السكان فى مصر هذا ما صرحت به "الجمعية المصرية لرعاية مرضى الكلى".



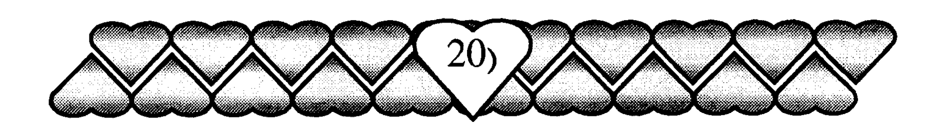


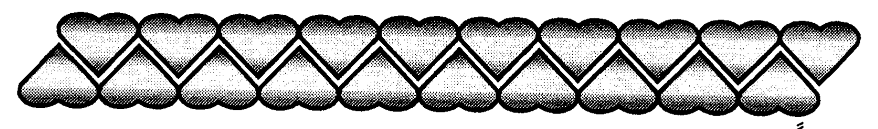
علاقة مرض السكر بأمراض القلب والأوعية الدموية:

السبب الأول للوفاة نتيجة مرض السكر هو الإصابة بجلطة القلب وخطورة هذا الأمر أنه في أغلب الأحوال لا يشعر المريض بأى ألم فى الصدر مما يعرضه إلى الموت المفاجيء إذا بذل مجهوداً متوسطاً أو عنيفاً أثناء إصابته بجلطة القلب وقد تكتشف هذه الجلطة القلبية مصادفة بعد حدوثها أثناء عمل رسم قلب للمريض بسبب النوبات الدماغية المؤقتة ومضاعفات الأوعية الطرفية خصوصاً بالساقين كما يسبب مضاعفات الأوعية الصغرى مثل الاعتلال الذى يصيب الأعصاب "Neura Rathy" والتهابات الشبكية مما يكدر صفو الحياة لمريض السكر وتؤثر عكسياً على نشاطه ومن أخطر مضاعفات مرض السكر تأثيره على الكليتين وعلى وظائفها.

والقلب و أعصاب العين

يقول الأستاذ الدكتور محمد على الأسود أستاذ طب العيون بطب طنطا: "من أهم الأمراض التى تصيب العين كنتيجة مباشرة للقلق النفسى هى أمراض الجلوكوما الحادة والمزمنة والصداع النصفى، وكذلك التأثيرات التى تحدث فى العين نتيجة مرض عام يحدث القلق، مثل مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين والاضطرابات العصبية والهستريا. ومن الأمراض التى تصيب العين نتيجة لهذه التوترات الجلوكوما: وهى تعنى ارتفاع ضغط العين عن المعدل الطبيعى مما يؤدى إلى الضغط على العصب البصرى الذى لا يستطيع تحمل الضغط العالى لفترة طويلة فيصيبه ضمور لا يمكن العودة فيه، وهى نوعان:





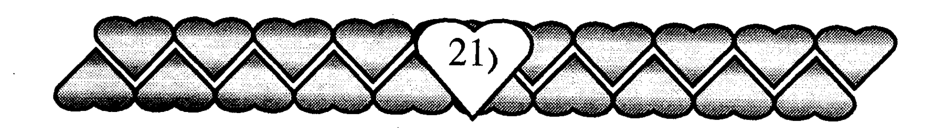
أولاً: الجلوكوما الحادة:

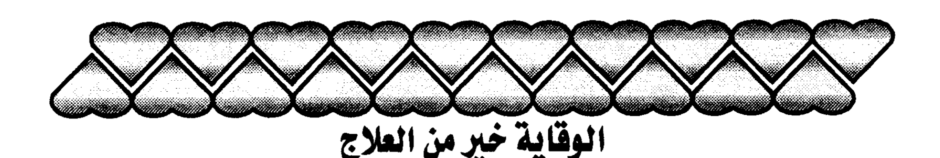
وهـذه تحـدث فـى السيدات عموماً بين سن الثلاثين والأربعين، وتصيب عادة السـيدات العصـبيات، وبـالأخص اللاتـى يعانين من طول النظر، وتحدث الحالة ليلاً بعـد فـترة قلـق حيـث يشـعر المـريض بصـداع رهيـب يصحبه قيء، وقد يظن أن ذلك مـرجعه لاضـطراب معـدى، ولكن ما يميزة هو ضعف البصر المفاجئ حتى لا يستطيع تميـيز الموجـدات أو حـتى عـد أصـابع اليد مع احمرار فى العين وانتفاخ فى الجفون، ويـزداد الصـداع وضعف البصر بسرعة رهيبة. وقد يكون التأثر لعين واحدة ونادراً ما يحدث فى العينين.

ثانياً: الجلوكوما المزمنة:

يطلـق علـيها الجلوكومـا البسـيطة، وليس ذلك لبساطتها بل لأنها من أخبث الأمـراض الـتى تصـيب العـين، لأن العـين تـبدو طبيعـية للوهلـة الأولى دون أعـراض خارجـية خاصـة، وهـذه تحـدث فـى كـلا الجنسـين فـى سن أكبر.. حوالى الثلاثين، ويصـاحبها عـادة تصـلب فـى الشـرايين وضـغط الـدم العـالى، وأعراضها تظهر فى سن مـتأخرة وتـبدو كضـعف فـى قـوة الإبصـار وبـالأخص ليلاً مع صداع خفيف وضيق فى ميدان النظر.

وهـذه الأبحـاث وغيرهـا تثبـت عـن يقـين أن للقلـق النفسـى والتوتر العصبى المستمر والانفعال المتواصل خطر محقق.





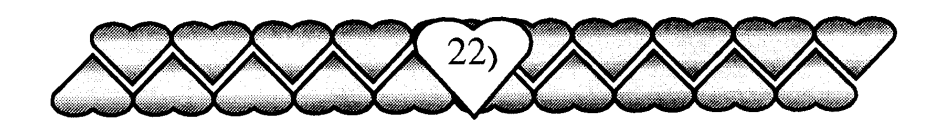
ممارسة الرياضة:

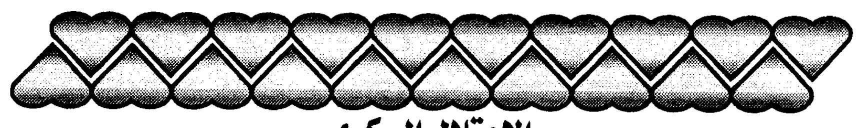
ممارسة الرياضة هى حجر الزاوية الثانى فى الوقاية من أمراض القلب ولذا يجب على مرضى السكر الانتظام فى ممارسة الرياضة الخفيفة أو المتوسطة لمدة ساعة واحدة على الأقل - أربع مرات أسبوعياً ومن الأفضل أن يمارس الرياضة يومياً لو أمكنهم ذلك كممارسة رياضة المشى النشيط بسرعة ٥ كيلومتر/الساعة مع مراعاة ألا يحاول الأفراد البالغون من العمر أكثر من خمسين عاماً أو غير المتمتعين بلياقة بدنية مناسبة الوصول إلى مدى - أو درجة الممارسة الرياضية هذه - إلا بتدرج شديد إن المجهود العنيف يمكن أن يصبح خطراً ويجب تلافيه بصفة مطلقة إلى أن يصل المريض إلى مستوى ملائم من التدريب.

تنظيم الغذاء

"تنظيم الغذاء هو حجر الزاوية الأول فى الوقاية من أمراض القلب لمريض السكر لو أن شخصاً ما يعانى السمنة وخصوصاً إذا تركز توزيع الدهن لديه فى منطقة البطن "شكل التفاحة" فإنه يجب عليه تخفيض كمية الغذاء التى يتناولها مع مراجعة الوزن مرة أسبوعياً للحفاظ عليه فى مستواه.

وقد يؤدى فى النهاية - إلى الفشل الكلوى وعند إصابة الكليتين أثناء المرض السكرى فإنه يرتفع ضغط الدم مما يعرض المريض إلى مضاعفاته الوخيمة على القلب والمخ وقد وجد أن المرض السكرى يزيد من مخاطر أمراض الشريان التاجى بنسبة ٢ - ٤ أضعاف.





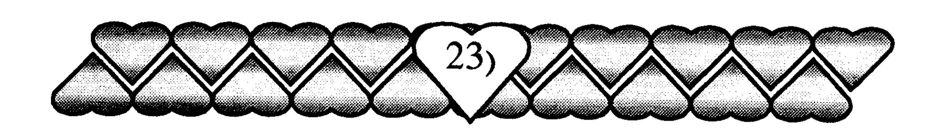
الاعتلال السكرى لعضلة القلب

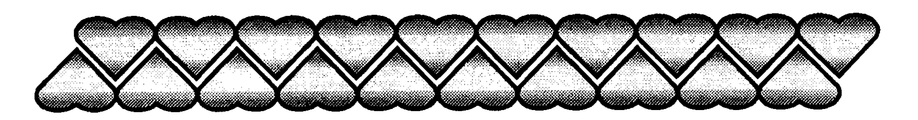
مرضى السكر يعانون من زيادة القابلية لتجلط الدم داخل الأوعية الدموية مما قد يؤدى إلى جلطة بعضلة القلب وبالتالى تلف عدد كبير من خلايا عضلة القلب مما ينتج عنه اعتلال وترهل فى عضلة القلب يسمى الاعتلال السكرى ومما يزيد هذا الاعتلال خطورة ارتفاع ضغط الدم وتقلص الشرايين الصغرى بعضلة القلب مما يؤدى إلى تليف أنسجة القلب ويصاحب هذا الاعتلال خلل بالأعصاب **Neuropathy Autonomic** تؤدى إلى نوبات قصور الشريان التاجى الصامتة نتيجة فقدان الإحساس بالألم، إذ أن المعدل الأمثل لإنقاص الوزن هو ما بين نصف واحد ونصف كيلوجرام أسبوعياً وينصح بتغيير عاداته الغذائية من أجل الحفاظ على وزنه طبيعياً "الزبد ـ الجبن الدسم ـ اللحوم المدهنة ـ السلامى ـ السجق" مع زيادة الأغذية الغنية بالألياف "البقول ـ الفاكهة ـ الخضروات".

الإجهاد بلا ضرورة يعجل شيخوختك:

إن كلمة "بلا ضرورة" هنا مهمة جداً، لماذا؟

لأن هناك قدر معين من الإجهاد يتعذر تجنبه فى هذه الحياة. والواقع أن الإجهاد مفيد فى بعض الأحيان، مثلما يكون الألم مفيداً أحياناً.



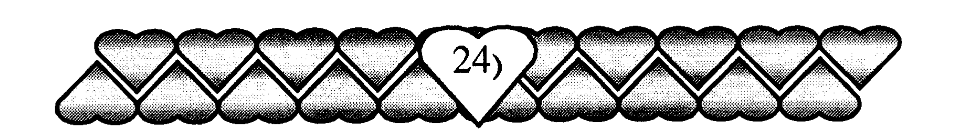


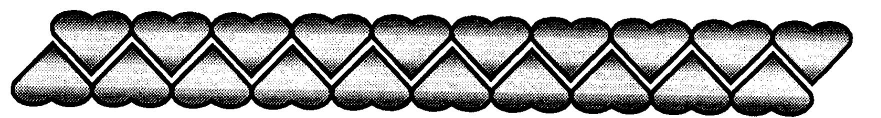
ضحكتك بعد الخمسين

بعد سن الخمسين تحدث بعض الاضطرابات السيكولوجية والبيولوجية عند الرجل والمرأة على السواء إلا أنها تكون أكثر عند النساء مثل هشاشة العظام وغيرها ولكي تحافظ على سلامة صحتك في هذه المرحلة فإن الأمر يتطلب منك بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها بالإضافة إلى بعض النصائح العامة خصوصاً لمرضى القلب للحفاظ على سلامة قلوبهم.

حول هذا الموضوع التقينا بالعديد من الأطباء كل في مجال تخصصه لنتعرف منهم على حدوث هذه الاضطرابات وطرق الوقاية منها.

عن اضطرابات الدموع عند السيدات "نقص الدموع" وطرق علاجها قالت الدكتورة "ميرفت أحمد أيوب" - استشاري العيون ومديرة العيادات الخارجية بمستشفى عين شمس التخصصي - أهم التغيرات التي تحدث للمرأة خصوصاً بعد سن الخمسين وهي قريبة جداً من تلك التي تحدث للرجل هي احتمالات تغيرات بسيطة في عدسة العين تنتج عنها المياه البيضاء كذلك تغيرات في ضغط الدم فيميل للارتفاع قليلاً وما ينتج عنه من مضاعفات وبصفة خاصة بالعين ولذا يجب الفحص الدوري لدى طبيب العيون مع بداية سن الأربعين حيث تبدأ الشكوى من طول النظر المرتبط بالسن مما يستدعي ارتداء نظارة طبية تستعمل عند اللزوم لرؤية الأشياء القريبة مثل القراءة أو التطريز وغيرهما، ومن الأشياء التي تحدث أيضاً للعين وهي منسية وتكون أوضح في





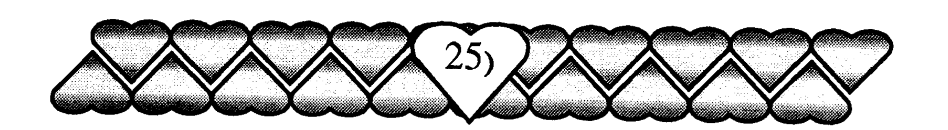
السن الكبيرة ويجب الانتباه لها لأنها قد تؤدى إلى عواقب وخيمة حيث تظهر أعراضها بتهيج فى العين وإحساس بعدم الراحة.

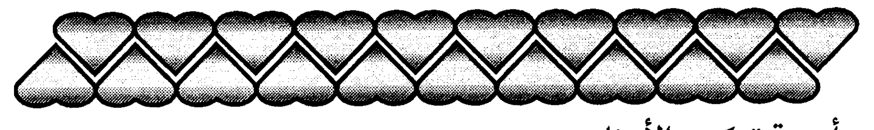
كمية الدموع

يوجد اختبار بسيط لمعرفة كمية الدموع فى العين إذا كانت قليلة أو كثيرة ويتمثل علاجها فى قطرة صناعية بديلة للدموع الطبيعية، فالعين بها مضادات حيوية تحافظ عليها من عوامل الجو وعندما تقل المضادات الحيوية تكثر الالتهابات بالعين وكذلك قلة الدموع حيث تسبب تغيرات فى الملتحمة والقرنية بالعين وعلى المدى البعيد تؤثر على النظر وتقلل منه مما يستوجب من السيدات - إذا أحسسن بأعراض الجفاف بالعين علاج هذه الحالة مبكراً قبل حدوث أية مضاعفات قد تصل فى بعض الأحيان إلى فقدان البصر مع نقص هرمونات الأنوثة بعد سن الخمسين يحدث تأثير على جميع شرايين الجسم خصوصاً العين فهى أكثر حساسية من معظم شرايين الجسم بسبب صغر حجمها لذا من المفيد أن يتم الفحص الدورى لسرعة علاج أية تغيرات يمكن حدوثها.

نصائح:

لابد من الاهتمام بالغذاء كالخضروات والفاكهة وتجنب الدهون بكل أشكالها والاعتناء بالأكلات التى تحتوى على الأمصال والمواد المضادة للأكسدة وعدم إهمال أى أعراض تشعر بها السيدة مثل تكرار الالتهاب بالعينين أو مشاهدة العتامات.





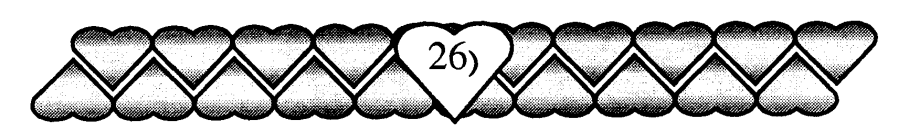
أهمية تركيب الأسنان:

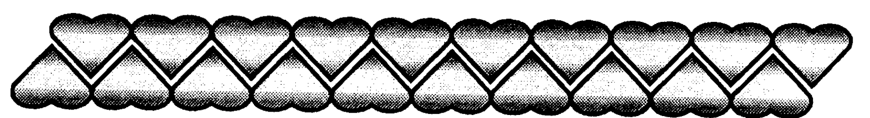
بعض الهرمونات الأنثوية يحدث بها خلل بسبب حدوث مشكلات فى الأسنان تسفر عن خلع بعض وحدات الأسنان أو علاجها وفى حالة عدم تركيب بديل صناعى فإن ذلك يشكل خطراً على صحة الفم هكذا تقول "د./ سلوى رمزى" رئيس قسم الأسنان بعين شمس.

لذلك لابد من بديل صناعى حيث أنه فى حالة خلع وحدة سفلية يسارية مثلاً فإن الضرس الذى خلفها يميل قليلاً لاحتلال المكان من الخلفية الموجودة لهذا الفراغ الذى حدث كذلك الوحدة التى أمامها تميل إلى الرجوع لاحتلال المكان أيضاً الضرس العلوى المواجه لهذا الفراغ يميل إلى الاحتلال فيسبب ارتباكاً شديداً وحدوث التهاب باللثة نتيجة عدم انتظام وحدات الأسنان كل هذه المشكلات يمكن التغاضى عنها فى حالة تركيب وحدة صناعية أو زرع ضرس مكان الضرس المخلوع وهذا أصبح متاحاً وسهلاً للغاية.

موانع الزرع

هناك حالات يمنع فيها المريض من زرع الأسنان كمريض السكر بما يسببه ذلك من مضاعفات والمريض المصاب بهشاشة العظام الشديدة ومريض التهاب اللثة المزمن التقيحى ولكن يمكن لمثل هذه الحالات عمل تركيبات صناعية متحركة. وننصح كبار السن بمتابعة حالة اللثة وما ينتج عنها من مشكلات ويجب علاجها مبكراً وإزالة الرواسب الجيرية التى تعمل على زيادة الالتهاب والتى يمكن أن تسبب



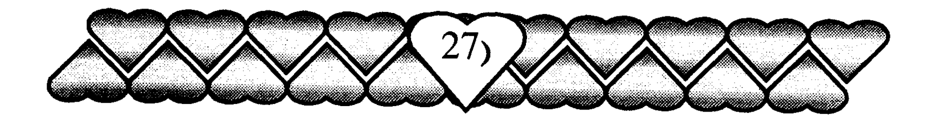


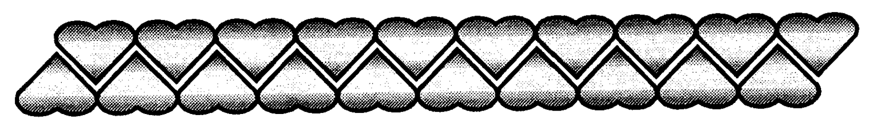
خلخلة فى الأسنان السليمة كما ننصح بزيارة دورية لطبيب الأسنان كل ستة أشهر بانتظام لمتابعة التسوس الذى يعالج فى بدايته بعمل حشو فى جلسة أو أكثر، أما إذا أهمل فالبديل إما خلع الضرس أو علاج العصب نفسه وهذا يحتاج إلى عمل طربوش لحمايته بدلاً من تفاقم الحالة فإن التشخيص المبكر - دائماً - علاجه.

اضطرابات القلب

بعد سن الخمسين يجب أن تفرق بين الأمراض التى تصيب الرجال عن تلك التى تصيب السيدات، فالجهاز الدورى فى الشخص يتكون من القلب والأوعية الدموية وبعد بلوغ السيدات سن الخمسين تقل هرمونات الأنوثة القادمة من المبيض تجعلهم أكثر تعرضاً لأمراض تصلب الشرايين بمشكلاتها المختلفة والتى تتمثل فى حدوث قصور فى الشرايين التاجية للقلب تؤدى إلى جلطات وذبحة صدرية وكذلك قصور شرايين المخ التى تؤدى إلى حدوث ضعف الذاكرة ودوران وطنين بالأذن وحالات إغماء ويمكن أن تزيد فتحدث شللاً نصفياً مع عدم القدرة على التحدث بالإضافة إلى قصور شرايين الساقين التى تؤدى إلى ألم عند الحركة وعند اشتداد المرض تؤدى إلى حدوث غرغرينا بالقدمين، قال الدكتور/ أشرف أبادير ورأيه عن خطورة خطر الأورام يقول:

أما بالنسبة للثدى فيزداد تعرضه للأورام وخصوصاً فى الفترة ما بين سن " ٤٥ : ٦٠" ولذا فإنه يجب إجراء فحص دورى للاكتشاف المبكر لهذه الأورام كل ثلاث سنوات بإجراء أشعة "الماموجرافى" على الثديين بدءاً من سن الخمسين وحتى سن

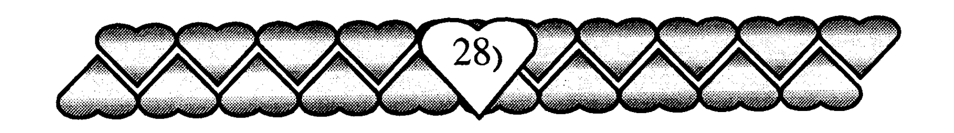


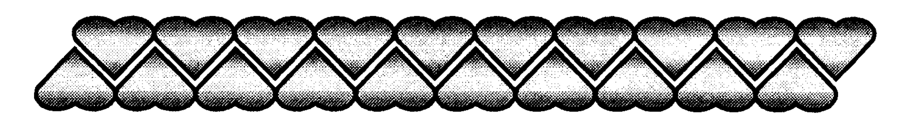


الـرابعة والسـتين لكـل السيدات حيث إن نسبة الإصابة بهذه الأورام لا تقل عن ١٢٪ مـن مجمـوع عيـنة المسح، هـناك علاقة مهمة بين حجم الورم عند الاكتشاف ومعدل الشـفاء، لأنـه كـلما ازداد الورم كلما قلت فرص الشفاء حتى بأساليب العلاج الحديثة وتتجدد الإشارة.

إلى أن ذلـك ينطـبق ـ أيضـاً ـ على أورام الجـهاز التناسلى مما يستوجب إجراء فحص دورى للكشف المبكر لأورام عنق الرحم.

أمـا بالنسـبة للرجال بعد سن الخمسين فإنه ينطبق عليهم نفس الإصابات من الجهاز الدورى والقلب السابق ذكرهما كما تزداد أورام البروستاتا وهذا يتطلب إجراء فحـص دورى عـن طـريق قياس دلالات الأورام بالدم بالإضافة إلى زيادة فرص الإصابة بـأورام القولـون مما يستوجب إجراء فحص دورى للكشف عن وجود الدم بالبراز فإذا كانـت نتـيجة التحالـيل إيجابـية فلابـد مـن إجراء مناظير للقولون حيث أن الكشف المـبكر يـزيد مـن فرصـة الشفاء التام، كذلك لابد من المتابعة الدقيقة لوزن الجسم لأن نقصـان الـوزن بصـورة سـريعة يـدل دلالـة كافية على اشتباه الإصابة بأورام المعدة أو البـنكرياس ولابـد مـن العـرض مباشـرة عـلى طبيب متخصص فعادة ما يكون التدخل الجـراحى عـند الاكتشـاف المـبكر لوجـود أورام، أمـا حـالات قصـور الجـهاز الدورى نتـيجة تصـلب الشـرايين فـتعالج بالأدويـة ولا يـتم الـتدخل جراحـياً إلا فى حالات القصور الشديدة والمزمنة.



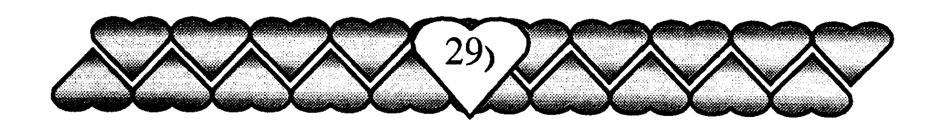


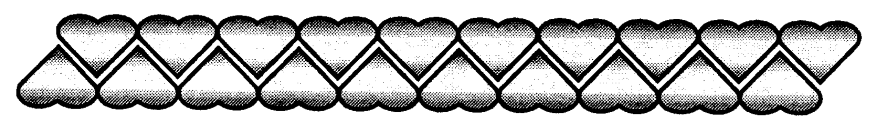
ترقيع الشرايين فى العصر الحديث

أعلن مؤتمر الوقاية من أمراض القلب والذى عقد بالاشتراك مع الجمعية المصرية لأمراض القلب عن نجاح أساليب جديدة للوقاية من ضيق الأوردة المستخدمة فى عمليات ترقيع الشاريين التاجية بالمعالجة بالجينات واستخدام عقاقير جديدة لمنع حدوث الفشل الكلوى عند مرض السكر كما أشارت نتائج الأبحاث إلى أن الالتهابات البكتيرية لها صلة وثيقة بتصلبات الشرايين.

وتحدث الدكتور ريفايز فايق ـ استشارى القلب ورئيس المؤتمر ـ عن الوقاية من مضاعفات الكلى ومحاولة تأخير الفشل الكلوى حيث أن ٥٠٪ منهم معرضون للفشل وأشارت النتائج إلى أن الأدوية المثبتة لهرمون "رنين" والتى تعمل على مستقبلات تمنع تكوين مادة "الأنجيوتسين" التى تعمل على تقلص الشرايين خصوصاً شرايين الكلى وبالتالى تؤدى إلى ارتفاع الضغط داخل خلايا الكلى ما يؤدى لفشلها وهذه المجموعة جديدة وهى أفضل من مثبتات الرنين السابقة والتى يمكن استعمالها عند إصابة مرضى السكر ببوادر الفشل الكلوى وكانت هذه العقاقير تستخدم من قبل لعلاج ضغط الدم.

عرض الدكتور/ إيهاب عطية ـ أستاذ أمراض القلب بطب عين شمس وسكرتير المؤتمر ـ لنتائج ثلاث دراسات عالية تناولت الجديد فى الوقاية من مضاعفات هبوط عضلة القلب ومعالجة الأوردة المستخدمة فى عمليات الترقيع بالجينات.

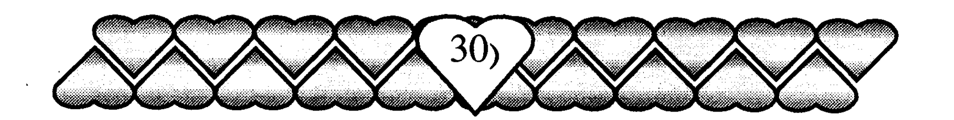


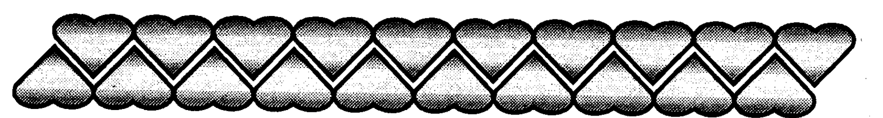


أول هذه الدراسات عن فاعلية الأجهزة المساعدة لعضلة القلب خاصة الحالات المتقدمة منها أنهم يحتاجون لعمل زراعة للقلب إلا أنه لا توجد لديهم الفرصة نظراً لقلة القلوب الصالحة للزرع بالإضافة إلى طول فترة الانتظار.

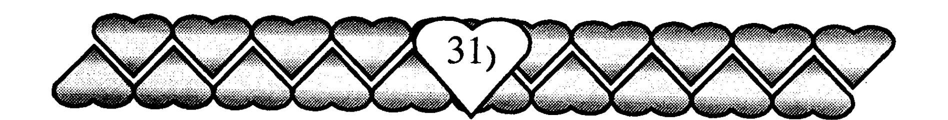
واستغرقت الدراسة عامين قيست خلالها كفاءة هذه الأجهزة وفاعليتها مقارنة بالعلاج الدوائى التقليدى مع التركيز على أثرها على نوعية الحياة لهؤلاء المرضى وشملت ١٤٠ مريضاً فى ٢٢ مركزاً عالمياً وقد قسمت الحالات إلى مجموعتين:

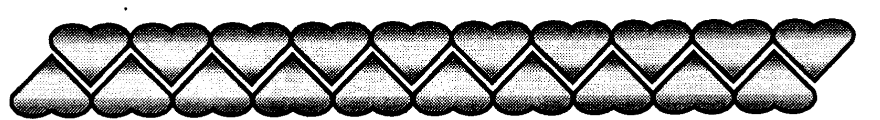
الأولى: تم إجراء جراحة لتركيب هذه الأجهزة، والثانية استمرت على العلاج الدوائى التقليدى لهبوط عضلة القلب والجهاز عبارة عن طلمبة صغيرة تعمل بواسطة بطارية طويلة العمر وتغذى هذه الطلمبة عضلة القلب بالدم الموجود بغرفة البطين الأيسر إلى وعاء لاستقبال الدم العائد من الرئتين وتحويله إلى الطلمبة التى تقوم بدفع الدم بقوة إلى الشريان الأورطى الصاعد ومنه إلى جميع أجزاء الجسم وأكدت النتائج أن ٧٥٪ من المرضى الذين استخدموا العلاج الدوائى توفوا بعد عام، وفى العام الثانى ٨٪ فقط منهم على قيد الحياة بينما بلغت نسبة الأحياء فى المجموعة الثانية ٥٢٪ بعد مرور عام و٢٣٪ فى العام الثانى ويمثل هذا الفارق انخفاضاً فى نسبة الوفيات بنسبة ٤٨٪ وأوضح أن العامل الأكثر أهمية لهؤلاء المرضى كان الفارق بينهم فى نوعية الحياة التى تم قياسها بدقة شاملة حيث تحسنت الحالة العضوية والنفسية للمريض وفى جلسة رأسها الدكتور/ عادل الأتربى ـ أستاذ أمراض القلب بطب عين شمس ـ عرض الدكتور/ محمد صبحى ـ أستاذ أمراض القلب بطب





الإسكندرية - نتائج دراسة مقارنة بين الاستخدام الدوائى والقسطرة البالونية فى علاج الذبحة الصدرية غير المستقرة حيث كان استخدام القسطرة فى تلك الحالات يشكل خطورة أثناء الذبحة ومع استحداث أنواع جديدة من البالونات والدعامات بالإضافة إلى عقاقير منع حدوث الجلطات مثل مضادات الصفائح الدموية سواء على المستقبلات أو الصفائح نفسها والتى ساعدت فى استقرار الحالات وتمكين الطبيب من التوسيع بالبالون والدعامة بدون استخدام جديد لهذه الطريقة فى توسيع الشرايين التاجية أثناء حدوث الجلطة بدون مضاعفات مع المحافظة على العضلة وقد بلغت نسبة النجاح ٩٥٪ وتحدث الدكتور/ أشرف رضا - أستاذ ورئيس قسم القلب بطب المنوفية - حول الصلة الوثيقة بين الالتهابات البكتيرية وتصلبات الشرايين حيث وجد أن هناك علاقة بين الالتهابات بالدم ونسبة المضاعفات فى مرضى القصور الحاد للشرايين التاجية وبالتالى من الممكن تفادى حدوث الجلطات والمضاعفات عن طريق استخدام المضادات الحيوية أثناء حدوث الأزمات القلبية من أخطر الميكروبات التى تؤثر على ذلك ميكروب الكلاميديا وهو يصيب الجهاز التنفسى لذلك يجب وقاية مرضى القلب من نزلات البرد والجهاز التنفسى وتحدث الدكتور/ محمود الشربينى - أستاذ أمراض القلب بطب عين شمس - عن الطرق الحديثة للوقاية من ضيق الشريان التاجى ومنع حدوث التصلبات لضمان استقرار الجدار حيث من المعروف أن من أهم أسباب حدوث الجلطة بالشريان التاجى حدوث تمزق به يؤدى لتجمع الصفائح الدموية على الجدار وأوضح أنه من الممكن تفادى ذلك عن طريق استخدام عقاقير





مختلفة أهمها الأدوية التى تمنع ارتفاع الكوليسترول بالدم وأشار الدكتور/ مصطفى السيد ـ أستاذ ورئيس قسم القلب بطب الأزهر ـ إلى ضرورة توسيع الشريان بعد ذلك لوجود دلائل علمية كثيرة تؤكد أن توسيع الشريان رغم حدوث الجلطة يساعد على المحافظة على وظائف عضلة القلب ويمنع حدوث اضطرابات القلب ويقلل مخاطر الجلطة ويؤكد د./ الأتربى أن توسيع الشرايين ساعد على منع العديد من المضاعفات لاسيما استخدام الدعامات داخل جدار الشريان.

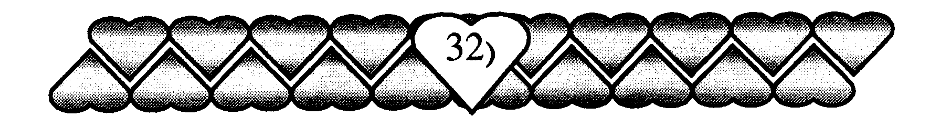
تصلب الشرايين فى عصر الفراعنة

هل عانى قدماء المصريين من تصلب الشرايين كما فى العصر الحديث؟

قال هيرودوت أن شعب مصر عاش فى صحة جيدة وكان معلوماً أنه توجد رعاية طبية للمرضى ولكنه نفى وجود رقع الشرايين. **Alhera Acleratic Patchs.**

وفى المومياوات التى تك فحصها هستولوجياً وهى تنتمى إلى الأسر السابعة عشرة والثامنة عشر ومازال بها تكلس كامل وغير كامل بالرغم من مرور أكثر من ثلاثة آلاف سنة على الوفاة وما زالت الإصابة موجودة وواضحة.

عاش رمسيس الثانى أكثر من ٩٠ عاماً ـ ووجد اليوت سميث تكلس فى الأوردة الصدغية والسيدة تاى من الأسرة العشرين ـ وجدت مقبرتها فى الدير البحرى كان لديها رقع لتصلب والشرايين فى الشريان الأورطى وأوردة القلب والكلى وباستخدام الطرق الهستولوجية الحديثة تمكن ساندوسون من اكتشاف تصلب الشرايين وترسيب





الدهنيات والتكلس فى الأوردة بسبب تصلب الشرايين منذ ٣٠٠٠ عاماً ما زال مجهولاً كما هو فى العصر الحديث ولم يكن التدخين منتشراً فى مصر القديمة كما هو حالياً فى الحياة الحديثة ولذلك يمكن استبعاد هذا السبب ولم يكن المصريون القدماء مدمنى خمور (مدمنين للخور) ولكن شرب الكحوليات كان مهماً فى الحياة الاجتماعية مثل البيرة والنبيذ حيث يتناولونها فى الاحتفالات.

وبسؤال د./ نبيل عبيد عن شرب الكحوليات هو سبب تصلب الشرايين عند قدماء المصريين؟

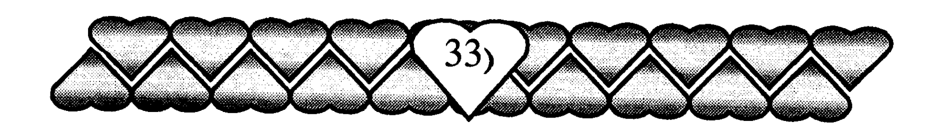
وهو استشارى الأمراض الصدرية والباطنة، المعلوم أن نسبة الوفيات من الذين يشربون الكحوليات أكبر ممن لا يتناولونها.

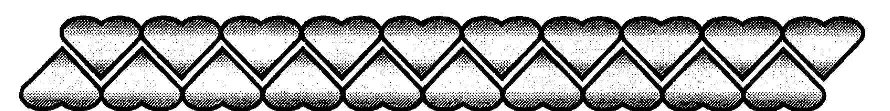
وتناول الأطعمة الدسمة لم يكن معروفاً فى مصر القديمة فقد كانوا يتناولون لحم البقر والأوز والبط والخضروات بكثرة كانت وجباتهم تتكون من خضروات ـ أسماك وخبز خشن كما يدل على ذلك تآكل الأسنان.

كان طعام المصريين القدماء ـ غير الملوك والكهنة والأغنياء ـ قليل الدهن والكوليسترول.

أثر التمثيل الغذائى وعلاقته بالأوردة:

يتأثر التمثيل الغذائى للدهنيات والجلوكوز بالمجهود العضلى بزيادة مادة الدهنيات ذات الكثافة العالية وحالة نشاط الهيبارين وعدم ممارسة النشاط الرياضى يعتبر عاملاً خطيراً لأمراض القلب.





وسبب انتشار أمراض الأوعية الدموية غير معروف السبب حتى الآن هل بسبب الحياة المترفة للفراعنة والحاشية أم هو نتيجة الضغط العصبى للحياة المصرية فما زالت أسباب أمراض الأوعية مجهولة؟

الأمراض النفسية:

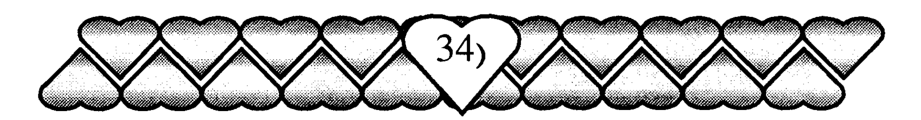
ندرت الأمراض النفسية فى العديد من البرديات مع أنه يوجد أطباء متخصصون فى الأمراض النفسية فى مصر القديمة.

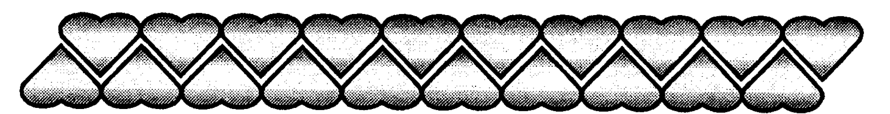
الاكتئاب
Depression

مفهوم الاكتئاب لم يكن معروفاً حتى القرن العشرين ذكر الاكتئاب فى عدة قصص مثل قصة ساتنى خاموس المحفوظة فى برديات اللوفر وقد وصف الاكتئاب بصفات مختلفة فى بردية أيبرس مثل حمى القلب ـ جفاف فى القلب ـ سقوط القلب وهن القلب.

الهستيريا
Hysteria

ذكر مرض الهستيريا فى عدة برديات فى بردية كاهون ـ الوصفة رقم ٥ ـ علاج امرأة تتألم من أسنانها وفكها فلا تقدر أن تفتح فاها قال عنه أنه من تهيج رحمى أفعل لها نجرها بدهن وكندر بول حمارة ولدت جحشاً ذكراً فى يومها فى إناء "ظاظا" أحقن فى مهبلها الذى تبولت فيه وكان يعتقد أن ضغط الرحم على الكبد





بسبب أن المرأة تضغط على أسنانها وتفقد صوتها ولذلك كانوا يقومون بتبخير الأعضاء التناسلية بمادة ذات رائحة عطرة لجذب الأعضاء التناسلية إلى أسفل أو استنشاق مادةٍ كريهة الرائحة ليدفع الجهاز التناسلي بعيداً عن الجزء العلوى من الجسم - كلن يعتقد أن الرحم هو سبب مرض كان القدماء يسمونه هستيريا.

الفصام
Schizophrenia

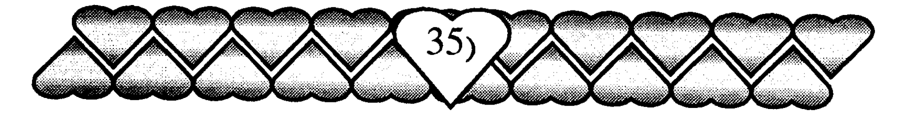
لم يذكر أمراض نفسية أخرى فى الكتب الطبية للمصريين القدماء مثل الفصام - وكانوا يعتقدون أنها ظاهرة خارقة ولم تعرف إلا فى العصر الحديث.

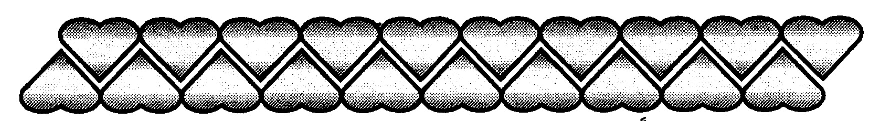
الاعتكاف

طرق علاج الأمراض النفسية عند قدماء المصريين كانت الاعتكاف أو النوم فى مكان مقدس مثل المعبد بغرض استلام رسالة الآلهة وكان المعبد فى جزيرة فيلة أو دندرة هو مكان الاعتكاف وكانت تترجم الأحلام التى يتلقاها النائم فى أثناء الاعتكاف بأن لها علاقة نفسية دينية من جراء رهبة المكان والثقة فى القوة الخارقة للآلهة وكان الرجال والنساء أثناء الصلاة يتضرعون للإلة أمحوتب.

التشاؤم

إنه نزعة هادمة مدمّرة تستحوذ على الفكر والمخيلة، وتحُيل الأبيض أسود، والحسن سيئاً، والنصر هزيمة، والجمال جريمة. وهناك فئة من الناس، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة، إنهم يتوقعون أن يسير كل شىء على غير ما يشتهونه،





إنهـم يعتقدون ـ سلفاً ـ أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسلة متلاحقة من المتاعب. وعقيدتهم تـتحقق دومـاً، لا لأن "سوء الحظ" يحالفهم كما يتوهمون، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطراباً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم، فيضعف فكرهم ويضطرب فيسلكون سلوكاً شاذاً يجلب لهم المتاعب التى يتوقعونها.

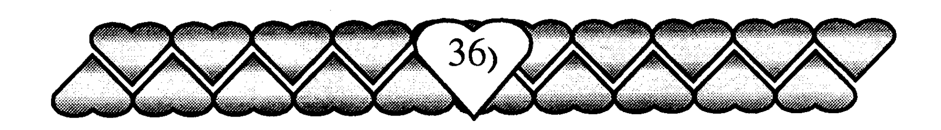
ولـو أنصـفوا أنفسـهم وأنصـفوا الـناس، لرأوا أن الحظ الذى يعتبرونه عدواً لا يمـالى سـواهم عـلى حسابهم هم، بل يعامل الناس كلها معاملة واحدة، يُقبل ويدبر، ويبتسم ويصعّر الخد، أما حلاوة الدنيا فهى التى حرموا منها.

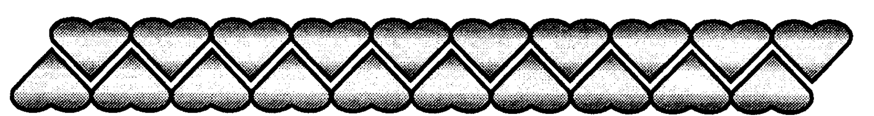
وأما مرارتها فهى التى يزوقون علقمها.

التشـاؤم مـرض وبيل، وله جرائم كثيرة يرتكبها فى من صاحبه وفى حق من ينـتمى إليه. ومـن حملـة هـذه الجـرائم التشويه الذهنى والهدم والتحطيم. فالمتشائم بتشاؤمه يمنع عن الذكاء ويمتنع عن التدبير.

ولا حـرية أن التشـاؤم يحـول بين العقل والعمل العاقل، لأنه يوحى لصاحبه بـآراء لا خـير فيها إطلاقاً، فيتجه الاتجاه الأحمق، ويتخذ القرار الخطأ، ويعمى عن الحقائق والوقائع..

إنك إذا كنت متشائماً تفر منك الناس، وعاق التشاؤم تقدمك فى عملك، ومهما كانـت كفايـتك، فـإن الرؤسـاء أصـحاب الأعمـال يفضـلون أن يـتعاملوا مـع المبتسـمين والمـتفائلين، وإذا كنـت كـفـءً حقـاً، فـإن تشـاؤمك سوف يحطم كفاءتك تدريجياً لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن.





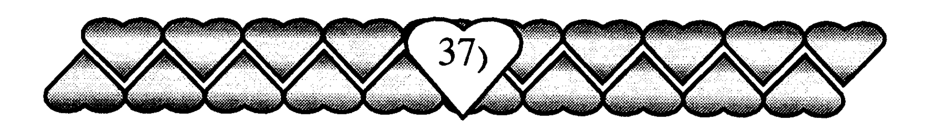
إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة، ولكنه فى الغالب نتيجة تفكير خاطىء وعادات سيئة، فنحن كثيراً ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا، وتضايقنا، وتشل نشاطنا. فإذا تأخر طعام الإفطار، أو نسى بائع الصحف أن يترك الصحيفة، أو إذا لم يقف سائق سيارة الأتوبيس فى المحطة أثناء انتظارنا فى الصباح؛ ضاقت صدورنا، أو اسودت الدنيا فى أعيننا.

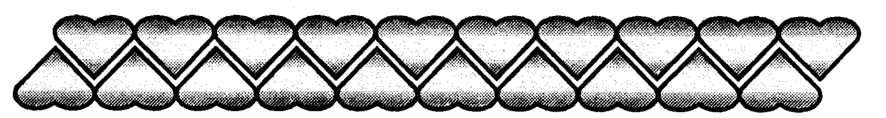
وإذا فاتنا موعد، أو سقطت ساعة لنا فتحطمت، لم تستطع أن تتذوق للحياة متعة طوال اليوم، وعندئذ تضطرب أعصابنا، وتختل وظائف أجسامنا.

ينبغى أن نتحكم فى هذه الأحاسيس، فلا نسمح لآثارها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من لحظات، إذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقاً بدلاً من أن تهىء لها الفرصة كى تتحكم فينا وتغرس فى نفوسنا عادة التشاؤم. ينبغى أن نستبدل الأحزان التى تشوه بهجة الحياة، بالمشاعر البهيجة التى تنعشنا وتبعث النشاط فى أجسادنا، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب.. بل هما يضاعفانها.

أسرار التوتر العصبى

جعل الله سبحانه وتعالى لكل عصر مرضاً، يحاول الإنسان جاهداً أن يواجهه ويتغلب عليه، فإن استطاع أن يدرك بيت الداء، وأن يحسن استخدام الدواء المناسب انتصر على المرض وإلا باء بالخسران، وقد زوّد الله الإنسان بوسائل الإدراك من عقل وقدرة على التعلّم والتدريب، فضلاً عن أسلحة الدفاع المناسبة من قوة عضلية، ونظم بيولوجية تعينه على حسم هذا الصداع.

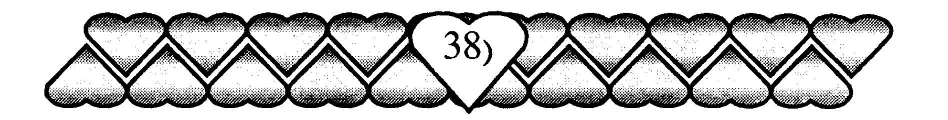


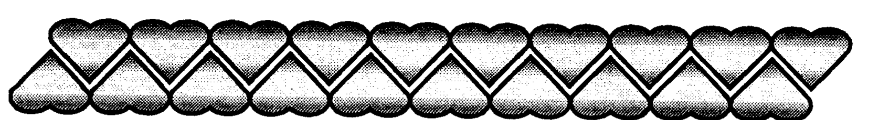


وبينما كانت أمراض العصور الماضية تغزو حياة الإنسان من خارجة كالكوارث الطبيعية، والحيوانات العملاقة فى الأزمنة السحيقة، أو كالحروب المدمرة فى العصور القريبة، أو الأمراض الميكروبية على مر العصور مثل الطاعون والكوليرا، فإن المرض الحديث الذى يسيطر على حياتنا المدنية الحديثة يأتى أساساً من داخلنا.. وهو التوتر العصبى.

والتوتر العصبى ببساطة: هو فقدان الإنسان القدرة على التوازن الداخلى فى تفاعله مع شئون حياته العادية التى صارت معقدة ومتشابكة وسريعة بدرجة كبيرة جداً خصوصاً فى المدن الحديثة، حيث وسائل الاتصال المتشابكة والمواصلات السريعة، والتنافس الرهيب للحصول على أكبر قدر من الرفاهية والمتعة الخادعتين، وقد انعكس هذا الصراع والرغبة الملّحة لدى الإنسان فى العصر المادى الحديث وملاحقته لتحقيق حاجياته، مع التوازن البيولوجى الداخلى له، فصار التناغم الهرمونى والكيميائى الداخلى لجسم الإنسان فى حالة من التوتر، مما أورثه الخلل والعجز عن الدفاع عن الجسم البشرى، فانتشرت الأمراض النفسية كالاكتئاب والوسواس القهرى والشك المرضى، ثم زاد الأمر سوءً بتدهور الدفاعات البيولوجية الأخرى، وبسبب هذا الخلل زادت أمراض ضعف المناعة والقلب والسكر والضعف وقرحة المعدة والأورام وغيرها..

وهكذا صار التوتر العصبى بسبب الحياة العصرية مرضاً مرعباً يهدد البشرية، وصارت الدعوة إلى الهروب من هذه الحياة الزائفة أمراً ينبغى أن نسعى





إليه وقوفاً في وجه هذا التنافس الشديد، والسرعة الرهيبة، والطموح القاتل الذى يهدد الجنس البشرى فى هذه الأيام.

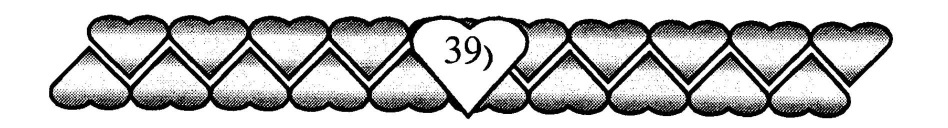
إن الاضطرابات النفسية والعصبية "أمراض معدية" تنتقل إلى ذويك ومخالطيك، وهذا هو السر فى أن كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين وحتى الأطباء ـ يعيشون فى هذه الأيام فى أجواء عاصفة مريرة، وقلَّ أن تجد بين ذويهم من لا يشكون علة مزمنة ـ برغم أنها ليست مستعصية ـ لم تفد فى علاجها مختلف الأقراص والحقن. إن هؤلاء لا "يموتون" ولكنهم يقتلون أنفسهم.

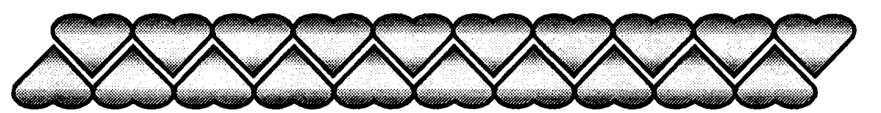
إن العدو الأكبر فى معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة، علاج هذه الأعصاب فى يدك أنت وحدك.

فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة، ولكن فى وسعك أن تنظم حياتك وأن تمارس عادات تنعم بفضلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغِّص عليك حياتك. وقد تولد بجهاز قوى سليم، ولكنك تسلك فى حياتك مسلكاً يدفعك إلى الانهيار دفعاً، فتنتابك عِلل لا تفيد فى علاجها لعقاقير ما لم تبادر فى تغير مسلكك وتنظم حياتك.

إنك لن تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن جهازك العصبى سليماً، ولن يكون جهازك العصبى سليماً ما لم يكن جسمك سليماً.

ولقد صدق أفلاطون منذ أكثر من ألف عام حين كان يردد لمريديه "إن أكبر خطأ يقع فيه الأطباء اليوم فى علاج الجسم البشرى أنهم يفصلون بين النفس بين الجسم".



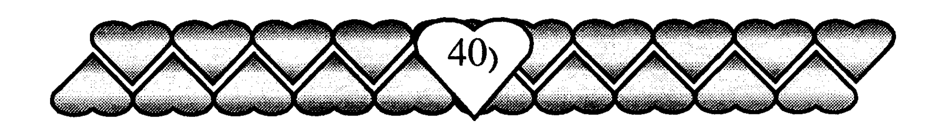


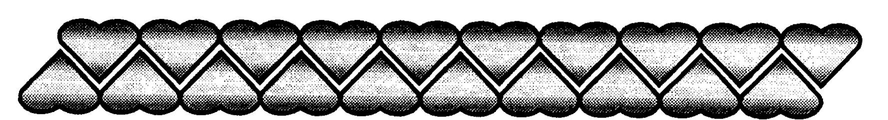
إنـنى أطمع أن تقرأ هذا الفصل بإمعان، وأن تعمل جاداً على تطبيقه، فإنك لن تـتذوق طعـم الحـياة وأنت ثائر الأعصاب. مضطرب النفس، ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف، طالما كنت مريض النفس مضطرب الأعصاب.

** العصبية ليست مرضاً:

لست العصـبية مرضـاً، وإنما هى عارض لاعتلال فى الصحة يرجع إلى واحد مـن أسباب عدة، بعضها عضوى بحت، وبعضها نفسى بحت. وكثيراً ما يسأل المريض بعـد أن يوضـح له الطبيب أثر التوتر العصبى وسرعة الانفعال على صحته: "ولكن ما هـو أحسـن عـلاج للعصـبية؟"، وطالما أن العصبية ليست مرضاً، فمن الواضح أنه ليس هـناك مـا يمكـن أن يطلـق علـيه "أحسـن عـلاج لهـا". والوسيلة لتفاديها، هى معرفة سببها فى كل حالة، ومحاولة استبعاده أو التخفيف من أثره.

وممـا لا شـك فـيه أن ثمـة أشـياء عامة تفيد فى جميع الحالات. فالتحكم فى العواطـف، وشغل الذهن بأشياء بهيجة، وممارسة الرياضة الكافية فى الهواء الطلق، تفـيد جمـيعها أى شـخص عصـبى مهمـا كان سبب عصبيته ولكن هناك حالات كثيرة تستلزم علاجها معاونة الطبيب لكى يتبين سبب هذه الظاهرة، وقد يكتشف أن كل ما تحـتاج إلـيه هـو تعديـل عـاداتك ونظـام معيشتك، كما أنه قد يكتشف أن "عصبيتك" نتيجة علة عضوية لا تفطن إليها، أو علة نفسية تحتاج إلى علاج نفسى.



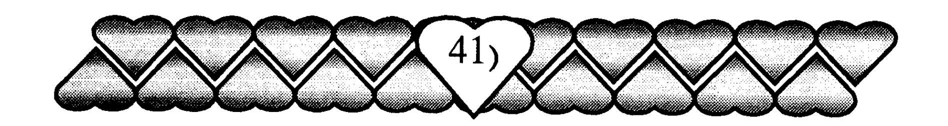


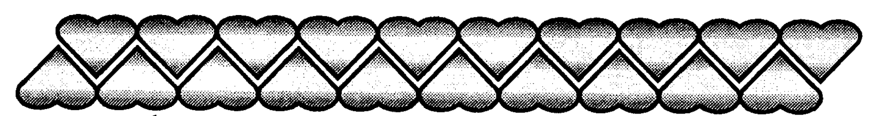
ومـن الأسـباب العضـوية لهـذه الحالـة ضـعف البصر، فإجهاد العينين يكون أحـياناً فـي مقدمـة هـذه الأسـباب، وكذلـك تسـوس الأسـنان، وأمـراض الفـم والزور والأنف، وكل ما يسبب اضطراب فى الجهاز الهضمى.

والشـخص الـذى يتـناول كمـيات معـتدلة مـن غذاء كامل، تهضمه معدته فى يسـر، ويتمـثله جسـمه بسـهولة، غالـباً مـا يشعر بالانتعاش والحيوية، والإحساس بـدوره يجعلـه يـنظر إلى الحياة فى تفاؤل. ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد، شعر بتغيرات فى احساساته العصبية قد لا يفطن إلى سببها فيصبح سريع التأثر لأقـل المؤثـرات الخارجـية. فالشـىء الذى كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق، يغدو سبب قل عميق، والإجهاد العصبى يلحق دائماً بركاب القلق.

فـإذا كنـت عصـبياً راجـع قائمـة طعـامك، فـإذا اكتشـفت أنـك تأكل أكثر مما ينـبغى، أو تـأكل أقـل مما ينبغى، أو كنت لا تدقق فى اختيار ألوان الطعام، أو تُكثر مـن الحـوادق، أو الحلـوى. فأنـت تسـمم جسمك، وتفسد أعصابك، وتعاطى المخدرات والمشروبات الكحولية، والإسراف فى شرب الشاى والقهوة يُحدثان نفس الأثر.

وقـد يحلو للبعض أن يحرم نفسه من ألوان ضرورية من الطعام ـ وخاصة اللبن ـ بحجـة أنهـا تُسبِّب اضطراباً فى المعدة، أو لأن طبيباً نصحه مرة، خلا وعلة أصابته أو مرض طارىء، بالامتناع عنها.





إن الاعـتقاد بأن اللبن ـ مثلاً ـ يُسبِّب غازات فى المعدة أو اضطراباً فى الهضم، يرجع إلى إحساس وهمى، ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه، لتبين لهم خطأ اعتقادهم.

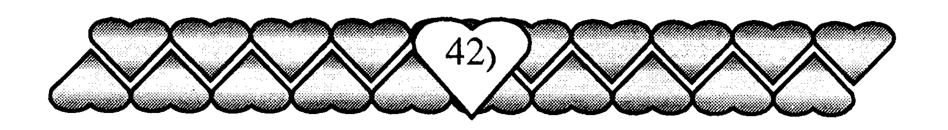
والعصـبيون الذيـن يشـكون مـن سـوء الـتغذية أو الـنحافة الـزائدة يـنـبغى أن يُكثروا من تناول اللبن بالذات وكذلك الأطفال.

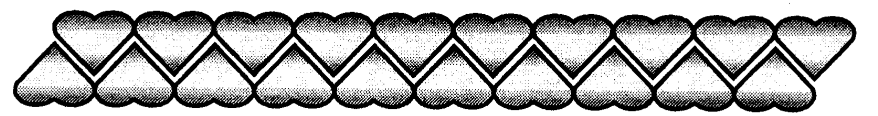
صـحيح أن لـلبعض حساسـية لأنواع معينة من الأطعمة، ولكن هؤلاء ـ لحسن الحـظ ـ قلّـة. والقـاعدة الـتى يجب أن يتبعها أغلب الناس، أنه لا ضرر من تناول أى نوع من الأطعمة المغذّية إذا وُجِدت الإرادة، وتوفرت الرغبة لتناوله.

خفايا وأسرار القوة العصبية

القـوة العصبيـة هى بؤرة الحياة كلها، تستمر الحياة بأعصابنا القوية فقط، لا تنسـوا ذلـك أبـداً، عـندما تكـون لديكـم قـوة عصـبية فأنتم مملؤون بالحماس والنشاط والسـعادة والصـحة وحـب الحـياة، وسـوف تتغلـبون عـلى كـل المصـاعب، وتصبحون جاهـزون لمواجهـة اعـتى مصـاعب الحياة، لأنكم متأكدون أن قوتكم العصبية تستطيع التغلّب على مطابتها.

والإنسـان المـلىء بـالقوة العصبية يمكنه أن يقهر الصعاب، فهو سوف يسعى ويسعى نحو هدفه، مهما لاقى من فشل ومعاناة، وفى النهاية سينتصر.



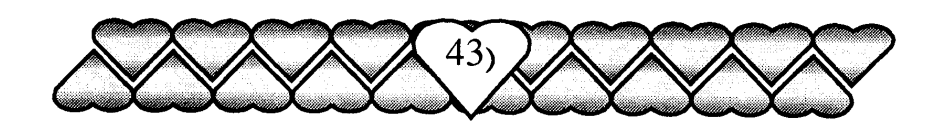


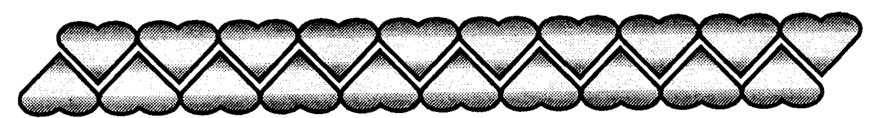
إن خمسـة بالمائـة (٥٪) مـن سـكان الأرض، يديـرون ويقـودون الإنسـانية، وقدرتهم القيادية فى ذلك هى قوتهم العصبية.

إنما تقاس قوتكم وصحتكم، وقدرتكم الحياتية، وصبركم بما تملكونه من قوة أعصـاب.. ولسـوف يمـنحكم ذلك الكثير من الطاقة والقوى الخلاقة التى تصنع الحياة المليئة بالتفوق والنجاح.

هـناك الكـثير مـن الـناس الذيـن يملكون العقل الصافى، ويملكون القدرة على الوصـول للقمـة، لكـنهم لا يملكـون قـوة الأعصاب الضرورية التى تدفعهم إلى الأمام، كذلـك فـإن جاذبية المرأة، وجمالها وحيويتها لها علاقة بالقوة العصبية التى تجعلها تشع بالصحة والحيوية.

إن القـوة العصـبية والصـحة الجسـمانية ـ كمـا علمـنا ـ مرتبطـتان داخلـياً، فجسـمك هـو آلـة معقـدة.. وقوتـك العصـبية هـى القـوة المحـركة، لكن طاقتها تتبع بدورهـا النشـاط المتناسـق للأعضاء.. يصل الدم من الرئتين والقلب عبر جملة دورانية واسعة إلى كل خلية، وينقل الطعام منها إلى كل أنحاء الجسم، وإذا تعطل أى عضو عن العمـل فـإن الـدم لـن يحوى العناصر الضرورية لخلق القوة العصبية. لذلك يجب على معدتـك أن تهضـم الطعـام بشـكل جـيد، كمـا يجب على الأعضاء الإفرازية مثل المعى والرئـتين والكليـتين والجلد أن تتمتع بقوة عصبية هائلة لكى تستطيع تنفيذ وظائفها





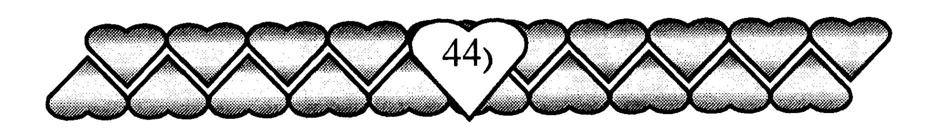
علـى الوجـه الأكمل. كذلك يجب على الغدد المخاطية والكبد والأعضاء التى تصنع الدم أن تعمل بتناسق مع بعضها البعض.

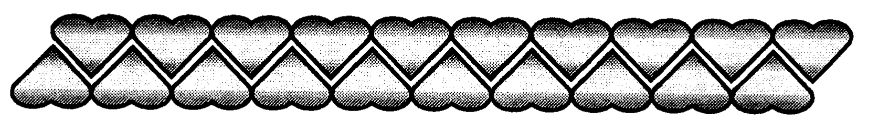
إذا اسـتيقظت فـى الصـباح وشـعرت بالتعب والإرهاق، أو شعرت بأن السنين تطول أمام عينيك، أو أن المستقبل يرتسم دون أمل، وأنتم تشعرون بالتعاسة، فاعلم أن شـيئاً مـا غـير طبـيعى يحدث فى حمليك العصبية، فقد دخلت قوتك العصبية منطقة السالب عوضاً عن الموجب بما يعنى أن هناك ضعفاً فى قوتك العصبية.

هـناك طـريق واحـد لـلخلاص هـو: إعـادة بـناء القـوة العصـبية.. وهـو بـناء بـيولوجى سـليم يستطيع الدفاع عن نفسه، إذا وفرت له الفرصة لكى يسير فى طريقة الطبـيعى. لسـوء الحـظ نجـد أن غالبـية الـناس الـيوم، يـنفقون قوتهـم العصبية دون جـدوى، ويجلـدون أعصـابهم بمـا يـتوفر من وسائل، محاولين موازنـة قواهم، وبهذه الطريقة يكونون قد ألحوا الضرر بأجسامهم.

توتـر الأعصـاب: حالـة دقـيقة خطرة تنسف القدرة على الحياة، "الأعصاب" وتوتـرها غـدت كـلمة شـائعة بـين الناس فى عالم اليوم وفى كل مكان، تسمع أحدهم يقول "أعصابى"، ويقول الطبيب لمريضه "إن أعصابك قد بليت"

- النساء الحساسات أيضاً شكواهن من الأعصاب
- قد تصطدم كل يوم أثناء العمل مع أناس ذوى أعصاب مهتزة
- نسمع من الآباء "لا أستطيع معاقبة ولدى لأن أعصابه تالفة.."



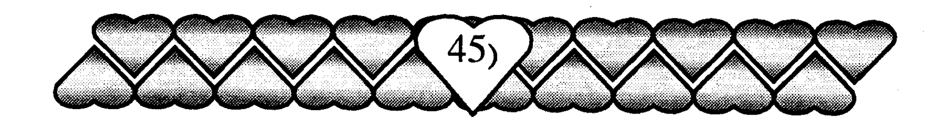


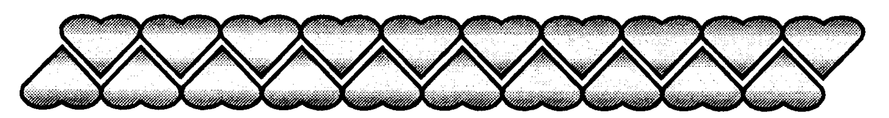
الموسيقى الصاخبة والضجيج.. الذى ينتشر بصفة خاصة بين صفوف الشباب.. هذا التلوث الضوضائى يهيج الأعصاب لدرجة لا يستطيعون منها التوقف عن التحدث فى التليفون..

وظاهرة المحمول وانتشاره بين الناس وخصوصاً فى القاهرة ما هو إلا تعبير عن حالة التوتر العصبى التى تسير على غالبية السكان.

تجد ظواهر العصبية فى كل مكان، فى الشارع، فى العمل، فى المسرح، فى المدرسة، فى المعهد، وفى البيت بصفة خاصة. وفى الأسرة حيث يعمل جهاز التليفزيون طوال النهار، تتوتر أعصاب المشاهدين عندما يشاهدون فى التليفزيون المسلسلات الأجنبية وما فيها من مناظر القتل والإجرام والدم والتعذيب والاغتيال. لقد استعاضت محطات التليفزيون عن البرامج الدينية التى تبث الإيمان فى النفوس وتصلهم بالله وهى غذاء الروح ببرامج هامشية لا تغنى ولا تسمن من جوع، والبرامج الثقافية المنظمة الواعية وهى غذاء الفكر.. بجو فظيع من العنف والجنس وغيره..

إننا الآن فى حالة يرثى لها.. يعانى الكثير من الناس من انخفاض القوة العصبية إلى ما تحت المعدل، ونتيجة لذلك فهم يعانون من اختلالات جسمانية وبيولوجية غير محددة، تجعل حياتهم فظيعة.. وعندما لا يكون لدى الناس القوة العصبية الكافية فإنهم يحرصون على تناول محرضات قاتلة لكى تمكنهم من على حد زعمهم من مجابهة ظواهر الحياة.

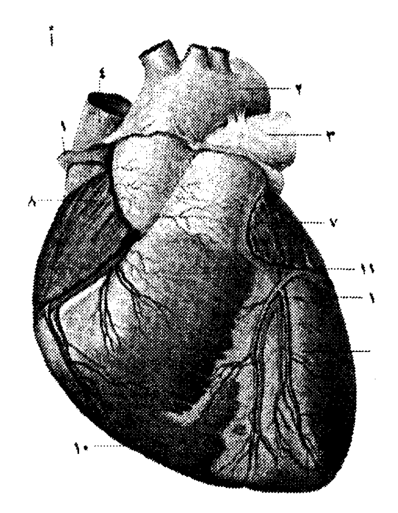


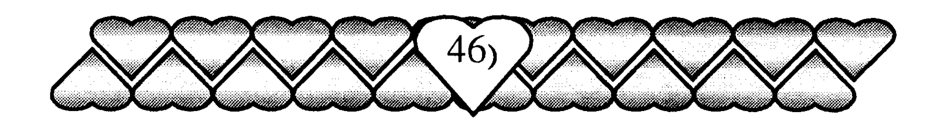


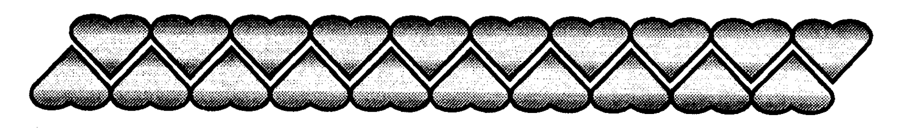
هـذه المحرضـات هـى: الشـاى ـ القهـوة ـ المياه الغازيـة... وكلما زادت قوة الانهـيار العصـبى كلما ازداد المحرض قوة إلى أن يصل إلى حد المسكرات والمخدرات.. حتى ان الكثير من الناس يصبحون مدمنين على أشد المواد المخدرة.

إذا أجريـت بعـض التحقيقات فإنك ستجد أن الغالبية تعتبر نفسها طبيعية، بالـرغم أنـه لا يمـر يوم واحد دون أن يتعاطوا فيه الحبوب المنشطة، وفى الليل تكون أعصبهم مهيجة لدرجة لا يستطيعون معها النوم دون تناول حبوب منومة..

ارتفـاع الأسـعار وغـلاء تكاليـف المعيشـة وتفشـى ظاهرة البطالة وارتفاع سن الـزواج وخصوصـاً بين الشباب يدفعهم دفعاً إلى تناول المحرضات وأشدها فتكاً.. ومن ثم ظاهرة.





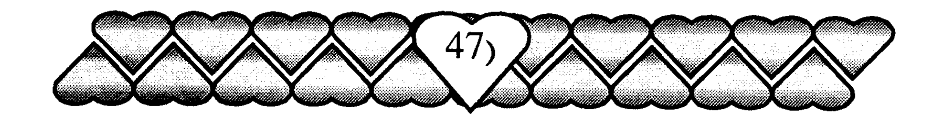


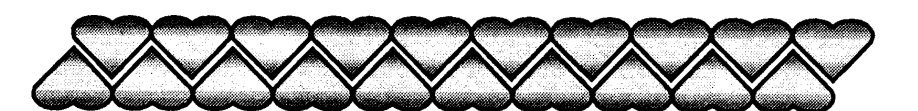
الغرب يلتهم خبرات العقول المصرية للخارج

التعقيدات والإهمال والروتين وراء هجرة ٤٥ ألف عقل مصرى:

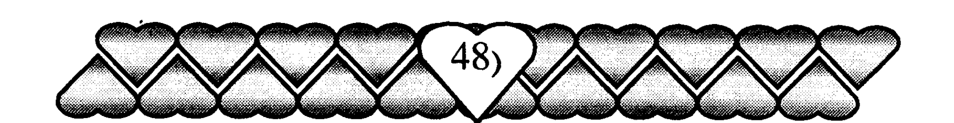
عقول مصرية يشتريها الخواجات يغريها الأجانب بالدولارات والحوافز والإمكانيات ويطردها الوطن للإهمال والروتين ٤٥ ألف عالم مهاجر من أرض الوطن الرقم فى منتهى الخطورة ومثير ويدعو إلى القلق والخوف خاصة وأن مصر مهددة بنضوب العلماء وهذا يدعونا للتساؤل هل تدفعنا آليات وتداعيات الألفية الثالثة إلى إعادة النظر فى موضوع هجرة العقول المصرية.

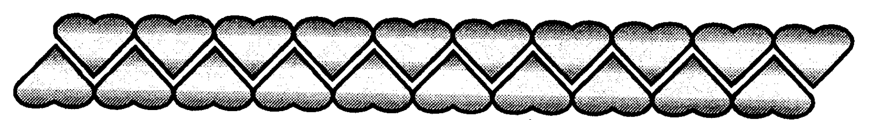
التقريران الأخيران لجهاز التعبئة والإحصاء وأكاديمية البحث العلمى يقدر أن عدد العلماء المصريين المقيمين فى الخارج بحوالى ٤٥ ألف عالم منهم ١١٦٠ عالماً فى التخصصات النادرة يشملون ٩٤ عالماً فى الهندسة النووية و٣٦ فى الطبيعة النووية و ٩٨ فى الأحياء الدقيقة و٨٢ فى استخدامات الليزر و١٩٣ فى الالكترونيات والحاسبات الدقيقة و٢١١ فى الطب و١١٨ فى علوم الوراثة و٦٨ فى هندسة الطرق والسدود و١١٣ فى الجيولوجيا وطبيعة الزلازل رغم أن مشكلة العلماء المغتربين تعانى منها دول عديدة إلا أن معظمها لم يستسلم لهذا الخيار وتنبهت مؤخراً إلى مواطنيها فى بلاد المهجر مثل إسرائيل والهند وتركيا وكوريا الجنوبية وباكستان وماليزيا وإندونيسيا فعقدت معهم صلات وثيقة عادت إلى أوطانهم بالمكاسب العلمية





والتكنولوجيا وقد تم ذلك من خلال مشروع "توكتن" الذى يسعى لنقل المعرفة والخبرة عن طريق العلماء المغتربين لكن فى مصر لم تستفيد إلا بالدكتور/ أحمد زويل والزيارات الخاطفة لعالم الفضاء الدكتور/ فاروق الباز والأعمال الإنسانية للدكتور/ مجدى يعقوب جراح القلب العالمى الذى يجرى سنوياً عمليات مجانية فى القلب للفقراء فى مصر ويذكر د./ على حبيش نقيب العلميين ورئيس أكاديمية البحث العلمى سابقاً أن ميزانية الدولة تتحمل ملايين الدولارات للمبعوثين لاستكمال دراساتهم فى الخارج ثم يلتهم الغرب خبراتهم على طبق من ذهب وهو أمر يحتاج إلى وقفة خاصة إذا علمنا أن التكاليف المبدئية لمبعوث الدراسات العليا فى جامعات غرب أوروبا وأمريكا يحتاج لدعم يصل إلى ١٠٠ ألف دولار ولا ندرى إن كنا نصاب بالحسرة أم نشعر بالفخر إذا علمنا أن عدد المهاجرين بصفة دائمة من مصر بين عامى ١٩٦٧، ١٩٧٦م بلغ وفقاً لسجلات مصلحة الهجرة والجوازات ٣٢ ألف من حملة الماجستير والدكتوراة "والحسرة" مردها أننا خسرنا هذه الكفاءات لأننا لم نوفر لها البيئة التى تسمح لهم بحرية العمل ورد الجميل والفخر إننا نعتبرهم رصيداً علمياً نستفيد بخبراتهم فى المستقبل ولكن من أسباب هجرة هؤلاء العلماء فى المناخ العلمى المهيىء للإبداع والابتكار كما يقول د./ مهدى عسر خبير بالأمم المتحدة يشاركه الرأى د./ مصطفى محمود، الأستاذ بمركز البحوث مؤكداً على أنه لابد من إدراك تلك الحقائق من خلال تغير ثقافة المجتمع السائدة تجاه العلم والعلماء وتوضيح القيمة الحقيقة للعلم وللدور الذى يقوم به العلماء فى نهضة الأمم وبناء الحضارات فنحن فى

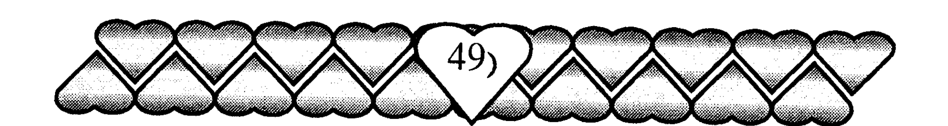


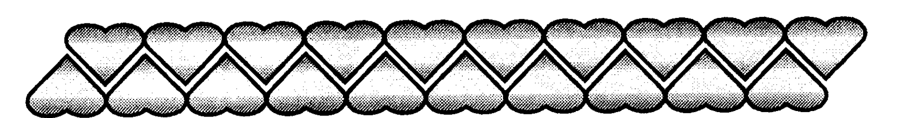


حاجـة إلى جعـل العلم استقرائياً يخضع للتجربة والمشاهدة والاستنتاج وصعوبة عودة العـلماء يـرجع إلى اتسـاع الفجـوة بـين المراكـز البحثـية فـى مصـر والغرب من حيث التقنيات الحديثة وأدوات البحث والتجربة.

قاعدة من العلماء

المعـروف أن مصـر تملـك قـاعدة مـن العلماء يغطون جميع المجالات البحثية ولكـن المشـكلة تكمـن فـى ضعف القدرات المادية كما يقول د./ شريف عيسى - رئيس المركـز القومـى للـبحوث - حيـث أن الدعـم المادى مهم لإنجاز الأبحاث العلمية فمثلاً بالنسـبة لـلمركز القومـى للـبحوث يعمـل به ٦ آلاف و٥٦ عالماً وباحثاً ومتوسط شراء الأجهزة المطلوبة سنوياً لا يتجاوز ٥ ملايين جنية وميزانية المركز خلال الخطة تبلغ ١٣٥ ملـيون جنـية مـن إجمـالى ميزانـية الدولة للبحث العلمي التى تمثل حوالى ٩٢٠ ملـيون وبذلـك يكـون نصـيب الباحـث سنوياً لا يتجاوز ٧ آلاف جنية أما فى الخارج فيـتم معالجـة العجـز فـى الإمكانـيات الماديـة عـن طريق دعم الشركات والمصانع التى تسـعى للاسـتفادة مـن تلـك الأبحـاث فـى الـدول الـتى أنتجـت تكنولوجـيا مـتقدمة وطرحـتها فـى الأسـواق العالـية على شكل سلع مثل الأجهزة الكهربائية والسيارات والسـلاح وغيرها أكدت الدراسة التحليلية التى قامت بها أكاديمية البحث العلمى أن الغالبـية العظمـى مـن العـلماء فـى تلـك الـدول يعملون فى القطاع المنتج ففى الولايات المـتحدة تـبلغ نسـبة العـلماء فـى قطـاع الإنـتاج حوالى ٨٠,٥٪ وفى ألمانيا ٦١,٨٪ وفى





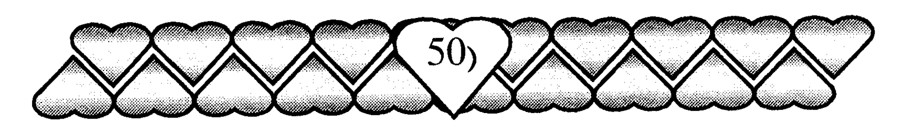
إنجلترا والسويد واليابان حوالى ٥٩٪ أما فى مصر فعدد العلماء الذين يعملون فى القطاع المنتج لا يتجاوز ١٣,٤٪ من إجمالى عددهم بينما تلتهم الجامعات والمعاهد العليا النصيب الأكبر منهم حيث يعمل بها حوالى ٧٣,٣٪ من جملة عدد العلماء وتضيف وثيقة الدراسة التحليلية التى قامت بها الأكاديمية أن النسبة المنخفضة لعدد العاملين فى القطاع المنتج فى مصر بالقياس للمعدلات العالمية تضعنا فى موقع أقل من المتوسط بالنسبة لمعدلات الدول المتقدمة مما يعكس انخفاض التقدم فى مصر.

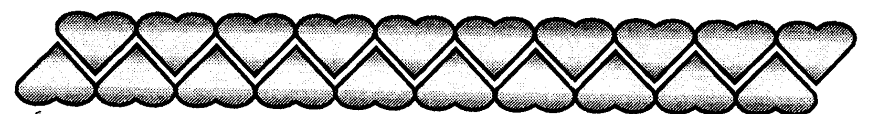
تطوير الأداء

يرى الدكتور/ محمد عبد الغنى ـ مدير مركز تطوير التنمية والأداء ـ بأن إمكانية مصر فى اللحاق بالدول المتقدمة ليست أمراً مستبعد والأدلة على ذلك كثيرة حيث احتاجت إنجلترا ٦٠ عاماً لمضاعفة إنتاجية الفرد بينما اليابان احتاجت إلى ٣٤ عاماً لتحقيق هذه المضاعفة وفى عام ١٩٦٦ لم تحتاج كوريا إلا إلى ١١ عاماً فقط للوصول إلى نفس الهدف فالتكنولوجيات الحديثة لا تستدعى البنية الأساسية الضخمة التى كانت تتطلب عشرات السنين لبناء المصانع ومن ثم فلا غرابة فى أن تصبح دولة صغيرة مثل فنلندا ثانى دولة فى العالم فى صناعة التليفونات المحمول.

روح الفريق

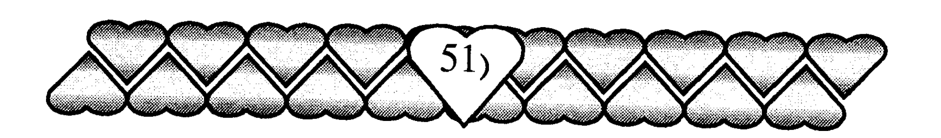
ويؤكد الدكتور/ السعيد كمال الباحث بالمركز القومى للبحوث على أن الوظائف العلمية يغيب عنها التوافق والتنظيم حيث تتداخل تلك الوظائف بين المراكز البحثية للوزارات بالإضافة إلى الجامعات والمعاهد العليا والنتيجة سلبية

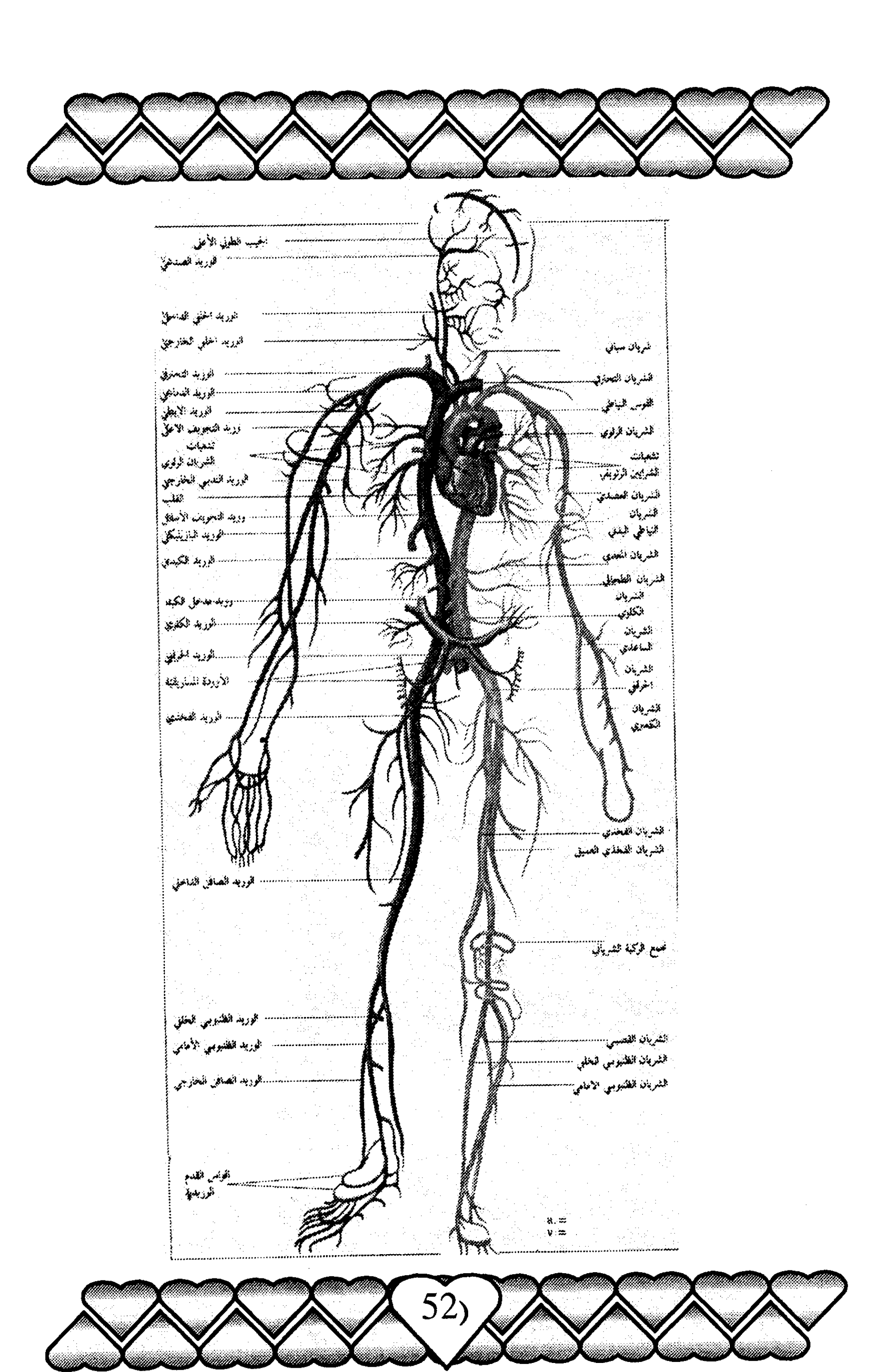




بالطبع بالإضافة إلى أن الأبحاث العلمية قائمة على النزعة الفردية للباحث ونظراً لغياب روح الفريق فى مصر إلا أنها تملك مقومات هذا المستقبل المنشود بدليل خروج علماء أفذاذ مثل الدكتور/ مجدى يعقوب، جراح القلب العالمى والدكتور/ أحمد زويل، الذى عبر فوق عجلة الزمن إلى الفيمتو ثانية و الدكتور/ طارق كامل، ٣٧ عاماً أول عربى وأفريقى يحصل على عضوية مجلس إدارة الجمعية الدولية للانترنت و الدكتور/ طلعت الأبرش، أول عالم مصرى يفوز بجائزة اينشتاين فى العلوم والثقافة الدكتور/ فاروق الباز، عالم الفضاء الكبير، الدكتور/ محمد البرادعى، الذى ارتقى إلى أكبر منصب علمى فى العالم، و الدكتور/ رأفت منيب، الذى اختارته أمريكا أبرع مهندس فى العالم والذى رفض مؤخراً عرضاً إسرائيلياً مغرياً للسفر إليها وغيرهم مئات وآلاف خارج مصر وداخلها هؤلاء رفعوا رأس مصر عالياً وحققوا إنجازات عظيمة خدمت البشرية.





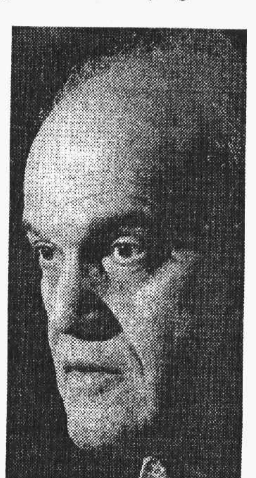

الجيب الطولي الأعلى
الوريد الصدغي
الوريد الدماغي
الوريد الأبطي
وريد التجويف الأعلى
تشعبات
الشريان الرئوي
القلب
وريد التجويف الأسفل
الوريد البازيليكي
الوريد الكبدي
وريد مدخل الكبد
الوريد الكلوي
الوريد الحرقفي
الأوردة المساريقية
الوريد الفخذي
الوريد الصافن الداخلي
الوريد الظنبوبي الخلفي
الوريد الظنبوبي الأمامي
الوريد الصافن الخارجي
أقواس القدم
الوريدية
شريان سباتي
الشريان الترقوي
الشريان الرئوي
تشعبات
الشرايين الرئوية
الشريان العضدي
الشريان المعدي
الشريان الطحالي
الشريان
الكلوي
الشريان
الساعدي
الشريان
الحرقفي
الشريان
الكعبري
الشريان الفخذي
الشريان الفخذي العميق
تجمع الركبة الشرياني
الشريان القصبي
الشريان الظنبوبي الخلفي
الشريان الظنبوبي الأمامي



مجدى يعقوب وذهنى فراج وفاجاديه:

وداعاً لجراحة القلب.. فالجينات ستحل المشكلة!

نقلاً عن مجلة "نصف الدنيا" من: هناء نجيب نتابع هذا التقرير:

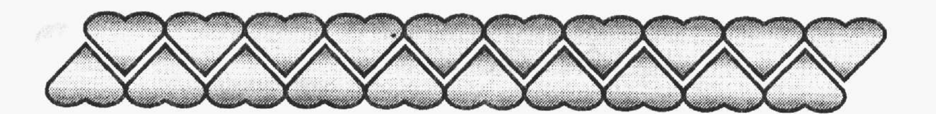


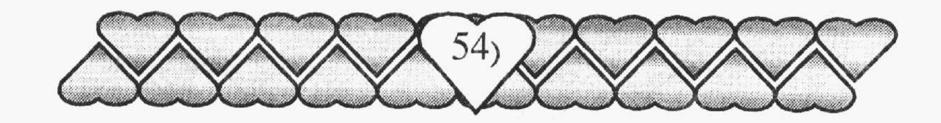
تحت رعاية السيدة سوزان مبارك قرينة رئيس الجمهورية عقدت الجمعية المصرية لأمراض القلب مؤتمرها السابع والعشرين وحضره وزراء الصحة والتعليم العالى وسفراء الدول الأجنبية وأعضاء الجمعيات الطبية فى مصر وشارك فى المؤتمر الدكتور مجدى يعقوب جراح القلب العالمى والدكتور ذهنى فراج جراح القلب العالمى والدكتور على رمزى أستاذ القلب بطب عين شمس ورأس المؤتمر الدكتور عادل إمام رئيس أقسام قسطرة القلب بالمعهد القومى للقلب وناقش المؤتمر حوالى ٣٠٠ بحث طبى حول الجديد فى علاج وجراحة القلب بالجينات والهندسة الوراثية والليزر.

وداعاً لجراحة القلب:

وعلى هامش المؤتمر التقت "مجلة نصف الدنيا" بالدكتور مجدى يعقوب جراح القلب العالمى الذى قال:





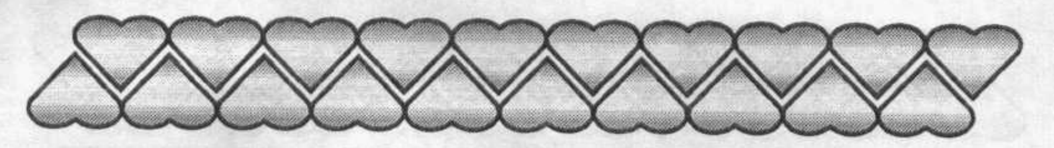





إنــه ينـتهز كـل دقيقة وهو فى مصر لإجراء جراحات القلب للأطفال وإصلاح العيوب الخلقية المعقدة وقد طلبت منى السيدة سوزان مبارك أن يكون هناك برنامج مستمر للتعاون معى لعلاج الأطفال بدلاً من السفر إلى الخارج.

وأضاف الدكتور مجدى يعقوب أن مصر قد حققت تقدماً باهراً فى مجال جـراحات القلـب ومـع ذلـك يجـب أن يحضـر أطبـاء قلـب عالميون كل شهرين لإجراء عمليات القلب فى مصر وأناشد رجال الأعمال المصريون أن يكون لهم دور إيجابى فى مساعدة الأطفال المحتاجين للرعاية الطبية لإمكانية عمل عمليات القلب الدقيقة المكلفة.





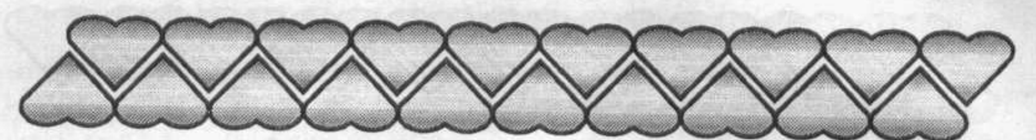
ـ وماذا عن العمليات التى قمت بها فى مصر؟

أنا أواصل ليلى ونهارى لإجراء العمليات فى مستشفى قصر العينى الجديد ومستشفى أبو الريش ومستشفى ناصر مع فريق من الأطباء والجراحين على مستوى عال من الخبرة وخاصة عمليات تغيير الصمامات باستخدام صمامات بشرية أحضرتها معى من الخارج. فأسعد لحظات حياتى إعادة البسمة إلى طفل تخلص من أوجاع قلبه سواء فى الصمامات أو فى الشرايين أو فى العيوب الخلقية ـ كما أحذر من تزايد إصابة الأطفال بهذه الأمراض فى مصر فى الآونة الأخيرة.

علاج القلب بالجينات:

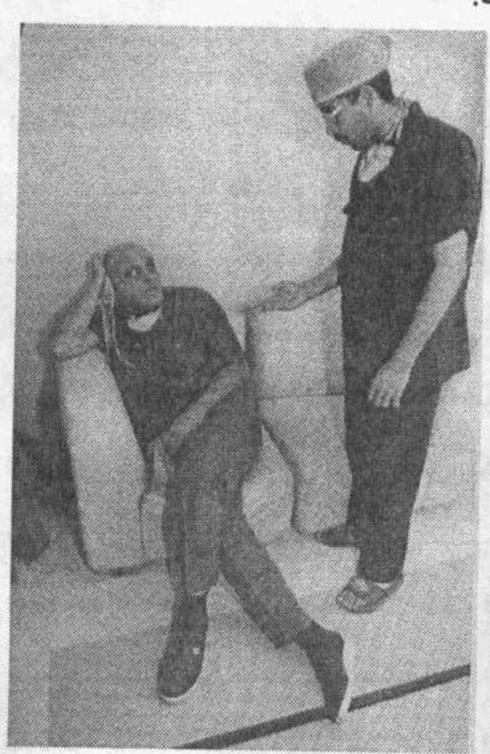
ويضيف الدكتور مجدى يعقوب أنه تم اكتشاف الجينات المسببة لأمراض القلب والعيوب الخلقية على الكروموسوم رقم ٢٢ من الكروموسومات الموجودة فى جسم الإنسان كما أن العلماء على شفا فك نهائى للشفرة الوراثية لهذه الجينات المسببة لأمراض القلب وعندما يسهل التحكم فى أمراض القلب وخاصة الوراثية عن طريق الهندسة الوراثية وبذلك سيكون هناك استعاضة عن جراحات القلب لما لها من أخطار





وتكاليف باهظة وعن طريق حقن عضلة القلب للمريض بالجينات لإعادة تكوين نسيجها أو تغيير الشفرة الوراثية المسببة للمرض وذلك سوف يقطع حلقة كبيرة من العلاج بالدواء الذى يكلف الدول مليارات الدولارات.



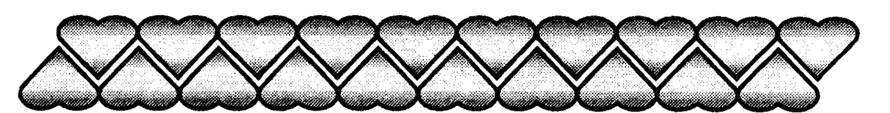


ذهنى فراج يؤيد الجينات

وعلى هامش المؤتمر التقت "نصف الدنيا" بالدكتور ذهنى فراج الجراح العالمى.. وسألناه عن الجديد فى علاج القلب فقال:

سوف نقلل تدريجياً عمليات القلب والاستعاضة عنها عن طريق تدخلات بسيطة، فبدلاً من إجراء عمليات القلب المفتوح وشق صدر المريض من أعلى إلى أسفل



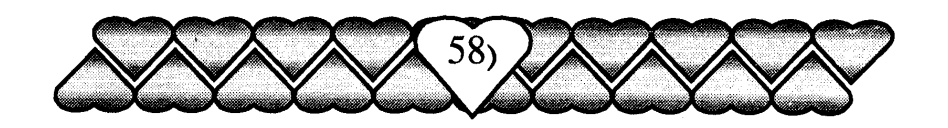


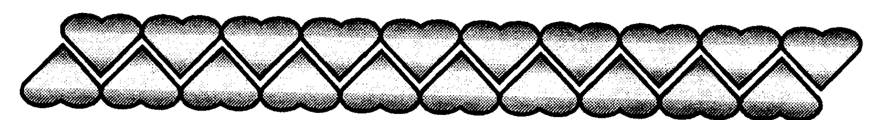
بفتحة كبيرة وضخمة سيتم الاستغناء عن ذلك بفتحة صغيرة جداً قد تصل إلى سنتيمتر أو أكثر قليلاً ـ ويمكن للبعض أن لا يصدق ذلك ويعد نوعاً من الخيال ـ ولكن الخيال العملي يقودنا إلى اليقين ـ فالتصور سريع جداً فى علاج وجراحات القلب وهذه العمليات التى تجرى بأقل تدخل جراحى تتم فى جراحات الشرايين التاجية أو القلب عموماً كما يتم الاستغناء عن استخدام القلب الصناعى وقت إجراء العمليات.

كما أننا لا نستطيع أن ننكر فضل التقدم العلمى خلال ٣٠ سنة مضت فى إجراء عمليات الشرايين وغيرها من جراحات القلب التى أفادت ملايين من الناس ولكن العلم فى تقدم مستمر ومبشر لمرضى القلب لأن الأبحاث جارية بصورة مذهلة وتطور هائل لإيجاد طرق جديدة فى العلاج والجراحة وهناك تحسن ملحوظ وملموس مثلما ظهر استخدام البالونة والدعامات لتوسيع الشرايين والتى انتشرت بصورة كبيرة خلال العشر سنوات الأخيرة ـ فأنا أبشر مرضى القلب بالطريقة الحديثة وهى التدخل الجراحى المحدود لأن الجراحات مهما تكن صغيرة فلها مخاطرها والطرق البديلة البسيطة سيكون الشفاء أسرع وتكاليف العملية أقل، فأنا أجد أن هذا النوع من الجراحة سيحدث ثورة فى جراحات القلب وذلك يمكن عن طريق استخدام المنظار.

ـ وماذا عن استخدام إنسان آلى يدير جراحات القلب؟

إجراء العمليات عن طريق الروبوت أو الإنسان الآلى واردة وممكنة قريباً جداً وسيتم انتشارها وهو استغلال الكمبيوتر فى تلك الجراحات الصعبة وفعلاً فى الغرب يتم إجراؤها ولكن الجهاز أى الكمبيوتر جهاز صلب يستقبل أوامره من الطبيب المختص





وهـذا هو دور الكمبيوتر ولكن لتحديد الفتحة لعمل المنظار والإجراءات الأخرى الدقيقة التى تجرى أثناء العملية لتبسيط العمليات الجراحية لعمل فتحة صغيرة تكون بواسطة الجـراح المتخصـص فـى جـراحات القلـب ولكـن الأجهـزة الحديـثة من كمبيوتر وغيرها تسهل المهمة وتعجل بها وتعطى نتائج جيدة.

العلاج بالجينات

ـ وماذا عن فكرة الاستعاضة عن جراحات القلب بالهندسة الوراثية؟

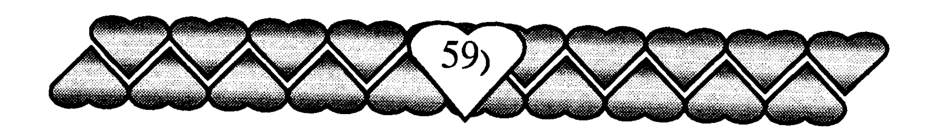
اسـتخدام الهندسـة الوراثـية فكرة رائعة للاستعاضة عن جراحات القلب وذلك قريباً جداً خلال العشر سنوات المقبلة.

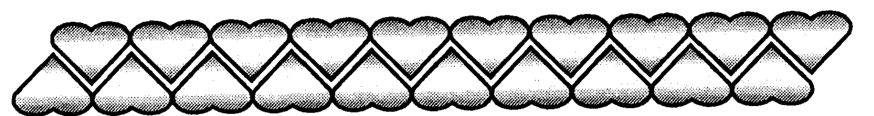
فقـد بـدأ ف أوروبـا فعـلاً حقـن مـادة (الجيـنات) فـى الشـريان لمـنع تسـرب الكوليسترول لمنع الجلطات.

فلـو تم فعـلاً ذلك لتغيرت صورة الأمراض وسكون هناك شخص صحى تماماً منذ ولادتـه ـ فلـو تم تحلـيل الكرموزوم لمعرفة مدى قابلية الإنسان للأمراض وحاولنا العلاج منذ البداية سيتغير مفهوم الأمراض.

ـ هل هذا النوع من العلاج بالهندسة الوراثية لن يكون له سلبيات على الإنسان؟

أنـا لا أعـرف تماماً ما يخفيه القدر ـ ولكننى أعتقد أنه علينا كأطباء وخبراء كلٌ فـى مجالـه الطبى أن يحرص على مواصلة معرفة وبحث كل ما هو جديد لإنقاذ البشرية





من الأمراض بحيث لا يكون هناك أمراض قاتلة ـ فالحكم الآن من لمستحيل أن يكون كاملاً.

الرجال أكثر إصابة بأمراض القلب من النساء

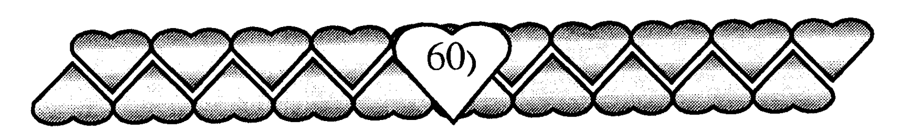
ـ وهل نسبة إصابة أمراض القلب وخاصة انسداد الشرايين التاجية عند المرأة أكثر من الرجل؟

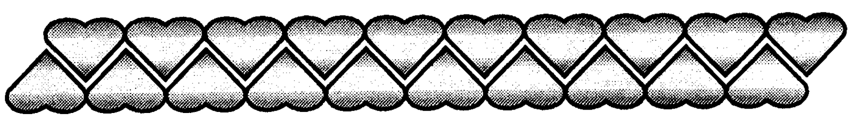
نسبة إصابة أمراض القلب عند الرجال أكثر رغم ارتفاع نسبة السيدات تدريجياً ـ ولكن كما هو معروف أن هرمون "الاستروجين" وهو الهرمون الأنثوى يحمى المرأة قبل فترة انقطاع الطمث مما يعطى لها فرصة أختر لتجنب أمراض القلب ولكن عليها أن تخزن هذا الهرمون فى جسمها ليكون ذخيرة لها بعد ذلك فلا تعرض لأمراض مختلفة منها أمراض القلب وعن طريق عدم التدخين ومزاولة الرياضة والبعد عن السمنة وإتباع نظام غذائى متوازن العناصر المفيد وضبط مرض السكر والضغط إن وجد.

ـ وهل نسبة الإصابة فى الغرب بين السيدات أكثر أم بين الرجال؟

دكتور ذهنى: فى الغرب تزيد نسبة إصابة السيدات بأمراض القلب عن الشرق المعروفة بمرض "السيجارة والسيارة" فالمرأة فى الغرب تدخن أكثر وتقود سيارتها وتتعرض لضغوط العمل أكثر.

ولكنى أحذر أن المرأة الشرقية بدأت تتعرض لنفس الضغوط النفسية بنزولها للعمل وقيادتها للسيارة فى الشوارع المزدحمة وأعباء الحياة الأسرية وعدم وجود وقت لمزاولتها للرياضة أو حتى الاطمئنان على صحتها بإجراء فحوصات دورية لتجنب





الأمـراض والعمـل عـلى التشخيص المبكر وهو ما نوصى بـه دائماً فهو وقاية وأمان لجميع الأمراض.

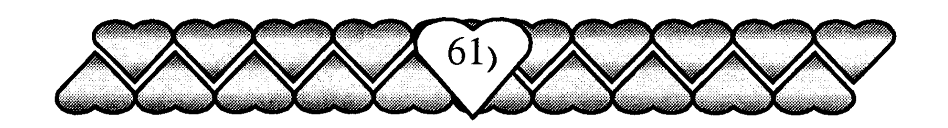
ـ هل هناك جديد فى تشخيص أمراض القلب وجراحاته؟

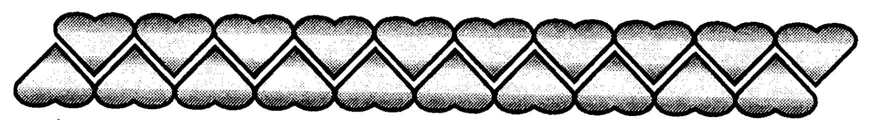
نعم الجديد هو تشخيص العيوب الخلقية عند الأطفال حتى وهم أجنة فى بطون أمهـاتهم فهـناك فحوصـات تجرى على السيدة الحامل بأخذ سائل حول الجنين وخاصة لمعـرفة "الطفـل المـنغولى" وهـو المـتخلف لأن هذا النوع من الحمل ينتج عنها ولادة أطفال مـتخلفين ـ ولكـن عـن طـريق التشخيص المبكر أثناء الحمل يمكن تلافى ولادة هذا الطفل غير المرغوب فيه سواء بالعلاج أثناء الحمل أو بعد الولادة مباشرة.

فاجاديه يحذر المرأة

ـ كمـا التقـت "نصـف الدنيا" على هامش المؤتمر بالبروفيسور الفرنسى الدكتور جون فاجاديه جراح القلب وسألناه عن الجديد الذى قدمه فى مجاله من خلال المؤتمر؟

قال الارتجاع الفورى لانسداد دعامة الشرايين التاجية فمن المعروف أن دعامات الشـرايين التاجية أحدث تقدماً مذهلاً فى مجال التدخلات غير الجراحية للشرايين ومن المعلـوم أنـه يقلـل نسـبة انسداد هذه الشرايين بعد توسيعها ولأسباب عديدة منها كثرة اسـتعمال الدعامـات أو الـتواء وتكيس الشرايين لهذا أصبح ضرورياً العمل على تقدم هذا





النوع القسطرة لتصبح نسبة النجاح مؤكدة ومن المعروف أن مهارة الطبيب لها أكبر أثر على نتائج تركيب الدعامات البالونية.

فالخبرة العالية والمعدات المتقدمة لها عامل كبير فى نجاح تلك التدخلات غير الجراحية.

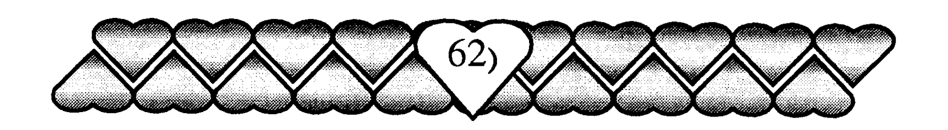
ـ وما سبب حدوث انسداد الشرايين؟

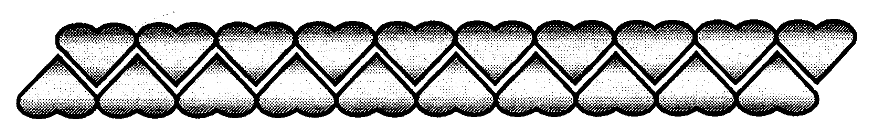
الأسباب عديدة ولكن أهمها ارتفاع نسبة الكوليسترول فهو القاتل الخفى فالكوليسترول هو ترسيب مجموعة من المواد الدهنية على جدار الأوعية الدموية يجعلها تفقد مرونتها وتتصلب مما يتسبب فى ضيقها وانسدادها وكذلك ارتفاع ضغط الدم.

كما أن الوجبات الدسمة تؤدى بالطبع إلى زيادة نسبة الكوليسترول الضار التى تزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب لذا يجب على كل شخص أن يضبط نسبة الكوليسترول فى الدم.

ـ وما العوامل الأخرى التى تساعد على انسداد الشرايين؟

عدم ممارسة الرياضة ـ فالرياضة هامة جداً حتى وإن كانت (المشى) فقد أثبتت الدراسات الحديثة التى أجريت فى مراكز القلب العالمية أن ممارسة الرياضة لمرضى القلب بصفة خاصة يومياً تحسن من قصور الدورة الدموية التاجية وترفع من كفاءة عضلة القلب خاصة بعد إجراء جراحة توصيل الشرايين التاجية والتى يلزم فيها تأهيل المريض باستخدام أحدث وسائل العلاج الطبيعى وممارسة الرياضة بصفة منتظمة.





ونـأتى هـنا للـتدخين ـ فالتدخين ضار جداً على الصحة وعلى الإعلام العالمى فى مخـتلف دول العـالم علـيه أن يحـذر مـن أخطار التدخين وكذلك على علب السجائر فمن المعروف أن المدخن سواء المباشر أو غير المباشر الذى يستنشق رائحة الدخان من الآخرين يؤثر على وظائف الرئتين ـ فكل منهما يتعرض للإصابة بتصلب الشرايين..

كمـا يجـب علاج الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكر التى تؤدى إلى الإصابة بأمـراض القلـب وخاصـة انسداد الشرايين فعلى مريض السكر والضغط المرتفع وألا يهملا فى علاجهما.

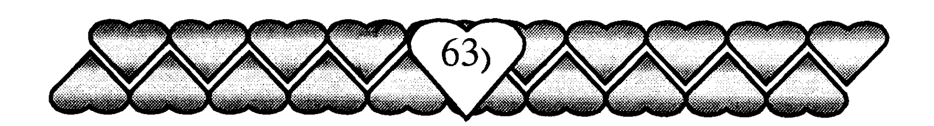
ـ وماذا عن الضغوط النفسية؟

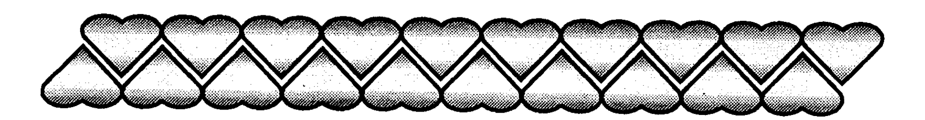
وهذا العامل يؤدى إلى أمراض القلب من الصعب التحكم فيه ـ لأن الحياة العملية سواء فى فرنسا أو فى مصر من الصعب أن نقلل من التحكم فى الشد العصبى ولكن نحاول البعد عنهما إذا أمكن.

ـ وماذا عن أمراض القلب وانسداد الشرايين خاصة عند المرأة؟

أمـراض القلب أو انسداد الشرايين خاصة عند الرجال أكثر فهى تمثل نسبة ٨٠ ٪ أمـا عـند السـيدات فهى تمثل ٢٠٪ فقط ولكن هناك تزايد فى عدد النساء اللاتى يصبن بهذه الأمراض نتيجة خوض المرأة معارك الحياة العملية مثلها مثل الرجل تماماً.







الفهرس

